













# Crosstrainer

**Vélo elliptique/Crosstrainer/Elliptikus tréner/Eliptični trenažer**




## Computeranleitung

**Vélo elliptique notice d'utilisation computer/Crosstrainer istruzioni per l'uso computer/ elliptikus tréner szerelési utasítás computer/Eliptični trenažer navodila za uporabo computer**







KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST-VENDITA • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • POPRODAJNA PODPORA

(AT) 0810 50 01 81 (CH) 0041 445 809 003
(HU) 0036 180 880 03 (SLO) 00386 160 093 87

www.royalbeach.de



MODELL: RB#35248 ARTIKELNUMMER: 91831 01/2015


**3**
**JAHRE GARANTIE**
**YEAR WARRANTY**









## Symbol-Erklärung


HINWEIS: Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.


ACHTUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.


WARNUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

## Explication des symboles


REMARQUE : Attire votre attention lors de la lecture de la notice d'utilisation sur des informations et des indications importantes.


ATTENTION : Comporte des indications importantes pour éviter toute détérioration de l'appareil.


MISE EN GARDE : Comporte des indications importantes afin d'éviter tout dommage corporel (blessures).

## Spiegazione dei simboli


INDICAZIONE Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni e avvertenze importanti all'interno delle presenti istruzioni per l'uso.


ATTENZIONE Contiene indicazioni importanti per evitare di causare danni all'apparecchio.


AVVERTENZA Contiene indicazioni importanti per evitare danni alle persone (lesioni).

## Razlaga simbolov


OBVESTILO Ta znak v navodilih za uporabo opozarja na pomembne informacije in napotke.


POZOR Vsebuje pomembna navodila za preprečevanje škode na napravi.


OPOZORILO Vsebuje pomembna navodila za preprečevanje telesnih poškodb.

AT CH



HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!



REMARQUE : Sous réserve d'erreurs de formulation et de modifications !







CH



NOTA: Con riserva di eventuali errori e modifiche.

HU



FONTOS: Záltozások és gépelési hibák lehetségesek!

SLO



OBVESTILO: Tiskarske napake in spremebe pridržane!







WICHTIG !
- Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und EN 957-9, Klasse HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

⚠ Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

## Sicherheitshinweise

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

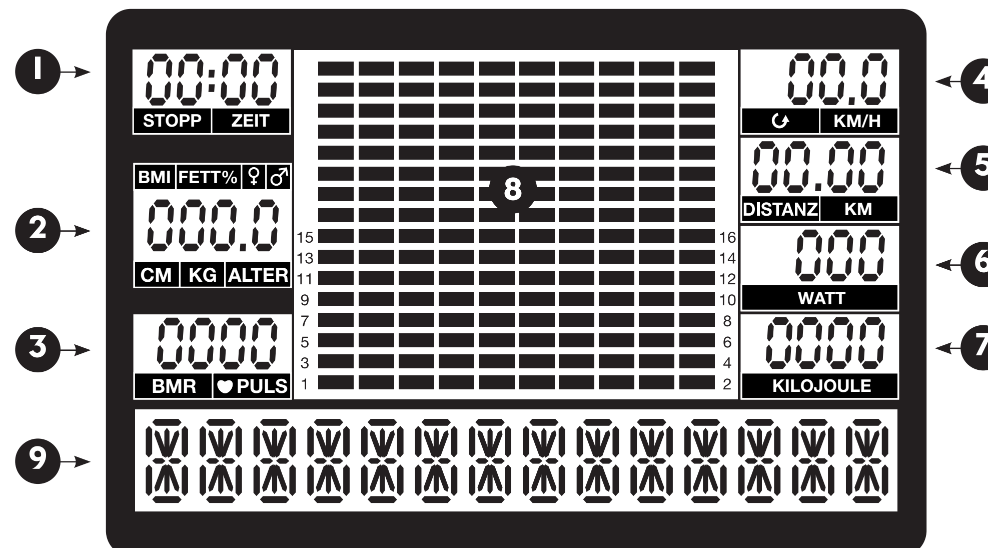
**Elektrische Sicherheit**
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Schließen Sie das Gerät nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung an.
- Schalten Sie vor allen Wartungs- und Reinigungsarbeiten das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Das Gerät ist nur bei gezogenem Netzstecker vollständig vom Netz getrennt. Schließen Sie es deshalb nur an eine leicht zugängliche Steckdose an.

**Weitere Sicherheitshinweise**
- Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/–) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 400 W).
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Führen Sie regelmäßig Kontrollen des Gerätes auf Schäden und Verschleiß (Besonders bewegliche Teile und Verbindungsteile) durch, nur so ist der gefahrlose Betrieb gewährleistet! Defekte Teile sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern, es besteht Erstickungsgefahr!
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Es ist sicherzustellen, dass unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Das Gerät darf nur mit dem beiliegenden Original-Adapter betrieben werden.

⚠ WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.



# I. Erklärung der LCD-Anzeigewerte




**1 ZEIT/STOPP**
In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

**2 ANZEIGEFELD**
Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

**3 PULS/BMR**
Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.

- Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung" auf Seite 16.
- Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000" angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten, ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR" angezeigten Wert 10000 zu addieren.

**4 km/h/↻ (Umdrehungen pro Minute)**
In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt.

**5 DISTANZ**
In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

**6 WATT**
Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.

- Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM" in 5er- Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

**7 KILOJOULE**
In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.

- **Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.**
- Diese Formel wurde in zusammenarbeit mit den "Sportwissenschaften Salzburg" entwickelt.
- Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.
  **Umrechnung:**
  1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
  1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)







**8 Tretwiderstandstufen (1 – 32)**
Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Widerstandstufen dar.
Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

**9 Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)**
In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

**Die wichtigsten Anzeigentexte:**

- → PROGRAMM-NAME
- → MODUS DRUECKEN
- → ZEIT WAEHLEN
- → DISTANZ WAEHLEN
- → PULS WAEHLEN
- → TRETEN BEGINNEN
- → ALTER WAEHLEN
- → GESCHLECHT WAEHLEN
- → GEWICHT WAEHLEN
- → GROESSE WAEHLEN
- → UEBER 10000
- → KILOJOULE WAEHLEN
- → SENSOREN UMFASSEN
- → WATTSTUFE WAEHLEN

 → WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

## 1.10. Anzeigewerte im Überblick:

| | | Einheit | min. Anzeigenwert | max. Anzeigewert | Zähler Schritteinheit | VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN/Vorgabe minutenweise | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | min. Vorgabewert | max. Vorgabewert | Schritteinheit / Countdown |
| 1 | **Zeit** | Minuten: Sekunden | 0:00 | 99:59 | 1 Sekunde | 10:00 | 99:00 | 1 Sekunde |
| 3 | **Puls** | Herzschläge pro Minute | 40 | 220 | 1 Schlag | 40 | 220 | 1 Schlag |
| 4 | **Umdrehungen** ↻ | Umdrehungen pro Minute | 0 | 999 | 1 Umdrehung | – | – | – |
| 4 | **km/h** | Geschwindigkeit in km/h | 0 | 99,9 | 1 km/h | – | – | – |
| 5 | **Distanz** | km | 0 | 99,99 | 0,01 km | 0 | 99,90 | 0,1 km |
| 6 | **Watt** | Leistung in Watt | 0 | 999 | 1 Watt | 20 | 400 | 5 Watt |
| 7 | **Kilojoule** | kJ | 0 | 9999 | abhängig von Belastung | 5 | 9995 | abhängig von Belastung |
| 2 | **Körperfett** | Fett % | 5 | 50 | – | – | – | – |
| 2 | **Alter** | Jahre | – | – | – | 10 | 99 | 1 Jahr |
| 2 | **Körpergewicht** | kg | – | – | – | 20 | 150 | 1 kg |
| 2 | **Körpergröße** | cm | – | – | – | 130 | 200 | 1 cm |
| 2 | **BMI** | BMI | 0 | 99,9 | – | – | – | – |
| 3 | **BMR** | kJ | 0 | 19999 | – | – | – | – |

# 2. Erklärung der Tastatur

**2.I. Modus-Taste**

MODUS

- Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

**2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion**

ZURÜCKSTELLEN/PAUSE

- Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.
- PAUSE-MODUS:
  Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.
- RESET (Neustart): Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

**2.3. Minus-Taste**

- Mit dieser Taste kann der Eingabewert verringert werden.
- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte ( z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

**2.4. Plus-Taste**



- Mit dieser Taste kann der Eingabewert erhöht werden.
- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

**2.5. Programm-Tasten**

- Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.

Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programmtaste zu betätigen ist.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

**2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote**




1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet. Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Messsekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN.

# 3. Puls-, Herzfrequenzmessung

**Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:**

1. Handpulsmessung: Am Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen.
Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.
2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar), um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.



Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.



**BITTE BEACHTEN SIE:**

→ **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
→ Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
→ Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.



WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

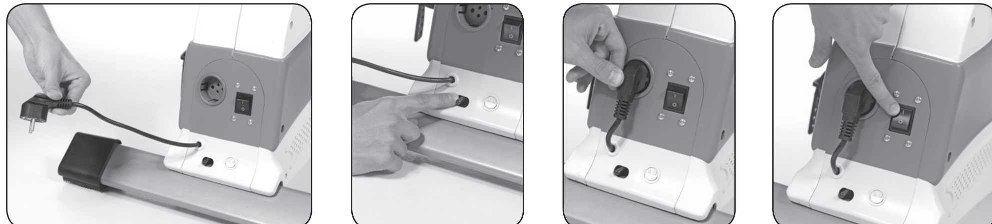
## 4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

**Vor der Inbetriebnahme:**

- Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise" vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Beim Einschalten des Ergometers nicht auf dem Gerät sitzen.
- Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).
- Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.
- Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

**Der Crosstrainer ist nach ISO DIN EN 20957-1 und EN 957-9, Klasse HA (Heimgerät) geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!**

### 4.1. Schritt 1: STROMVERSORGUNG

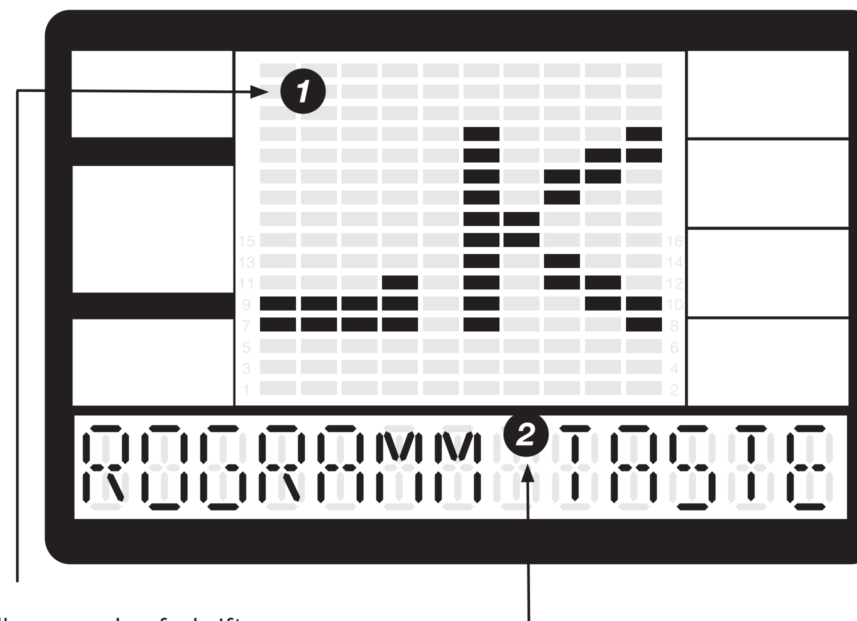





- Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.
- Technische Daten AC/DC Adapter:
  Eingang/Input: (230 V~, 50 Hz, 60 W)
- Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.
  Ziehen Sie immer am Stecker und nicht am Kabel.

### 4.2. Schritt 2: START-MODUS

Der Computer startet automatisch mit dem SCHNELLSTART PROGRAMM.




Willkommen-Laufschrift

- HINWEISFELD: „SCHNELLSTARTPROGRAMM" als Laufschrift für ca. 10 Sekunden, dann „Treten beginnen oder Modus druecken".

**Bitte das Gerät nach dem Training vom Stromnetz trennen.**

**Werden am Computer innerhalb von ca. 5 Minuten keine Einstellungen vorgenommen bzw. wird das Gerät in dieser Zeit nicht betrieben, schaltet der Computer die Displayanzeige aus. Wiedereinschalten erfolgt durch Betätigen einer beliebigen Taste.**

### 4.3. USB Anschluss (5,3V 2A)

Der Computer verfügt über einen USB-Anschluss. Dieser dient zum Aufladen von Handys und Tablets mittels USB-Kabel während des Trainings (USB-Kabel nicht im Lieferumfang). Der Anschluss verfügt über keine Datenverbindung zum Gerät.







# 5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

**5.1. Programm-Anwahl**
Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

**5.2. Programm-Beschreibung**

## 5.2.1. Schnellstart-Programm

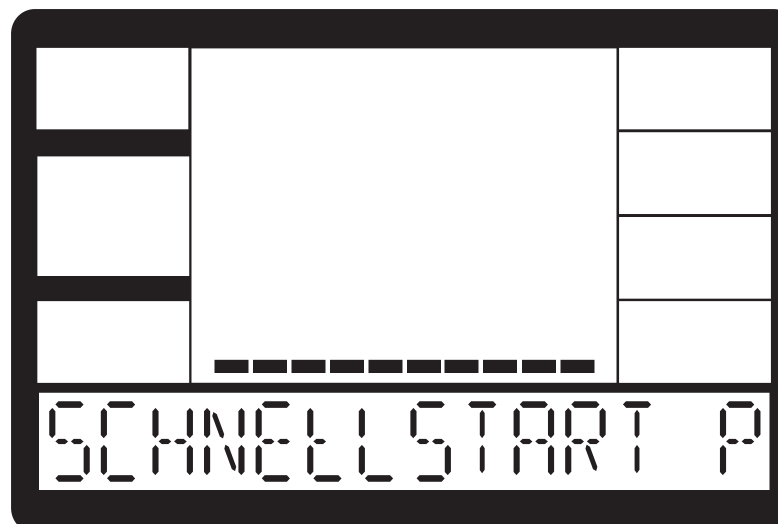

SCHNELLSTART

**Programmbeschreibung:**
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

**1** **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

**Der Tretwiderstand**

kann mit [+] und [−] während des Trainings reguliert werden.






Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

# 5.2.2. Manuelles-Programm




**Programmbeschreibung:**
In diesem Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Wenn gewünscht, können Sie auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

**1 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [MODUS], um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

## Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

**2 Vorgabewert für ZEIT**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS], bestätigen.

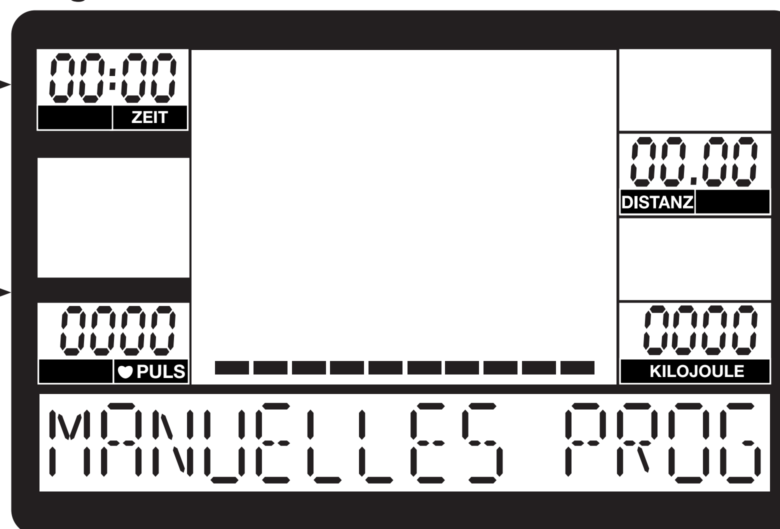
**5 Vorgabewert für PULS**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS], bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein optisches Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

**6 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.




Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

**Der Tretwiderstand**

kann mit [+] und [–] während des Trainings reguliert werden.

**3 Vorgabewert für DISTANZ**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS], bestätigen.

**4 Vorgabewert für KILOJOULE**

mit [+] und [–] eingeben,

mit [MODUS], bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorher eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden. Dies gilt nur während der Eingabe.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

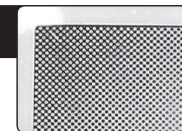
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.







# 5.2.3. Individual-Programm




**Programmbeschreibung:**
In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

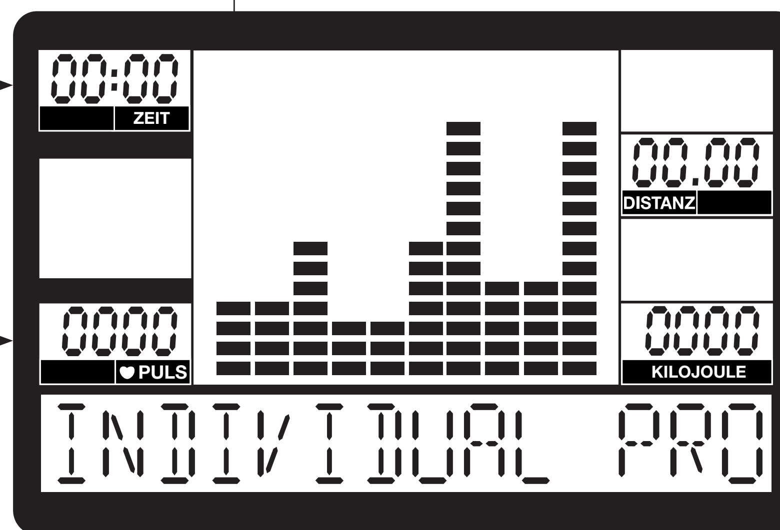
**1** **Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.**

## Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

**2** **Widerstand für 1. Balken**
mit + und – einstellen,
mit MODUS, bestätigen.
Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

**3** **Vorgabewert für ZEIT**
mit + und – eingeben,
mit MODUS, bestätigen.

**6** **Vorgabewert für PULS**
mit + und – eingeben,
mit MODUS, bestätigen.




**4** **Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und – eingeben,
mit MODUS, bestätigen.

**5** **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und – eingeben,
mit MODUS, bestätigen.


Der Computer macht Sie durch ein optisches Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

**7** **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.


Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.


Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorher eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.


Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.





## 5.2.4. Intervall-Programm




Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus. Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

**1 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

**2 Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad,**
mit + und – aus,
und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

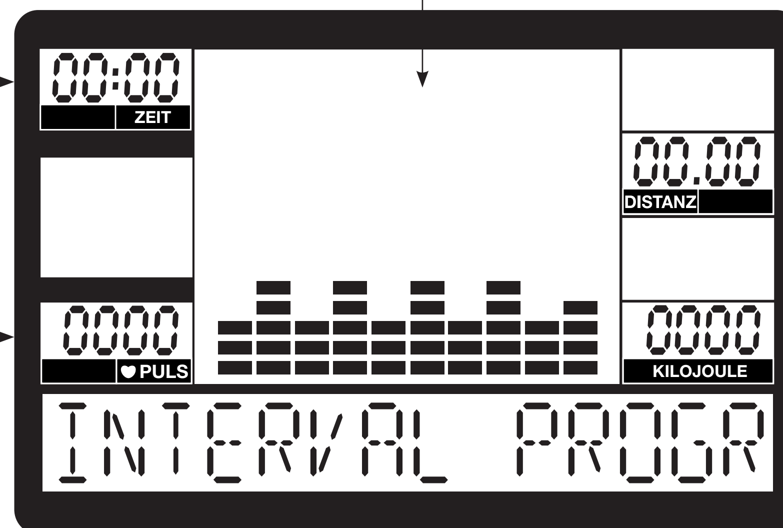
**3 Vorgabewert für ZEIT**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**4 Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**5 Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**6 Vorgabewert für PULS**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein optisches Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.




Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

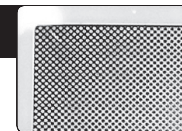
**7 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorher eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

# 5.2.5. Watt-Programm




**Programmbeschreibung:**
In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

**1 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

## Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

**2 Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**
mit + und − einstellen,
mit MODUS bestätigen.

**3 Vorgabewert für ZEIT**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**4 Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

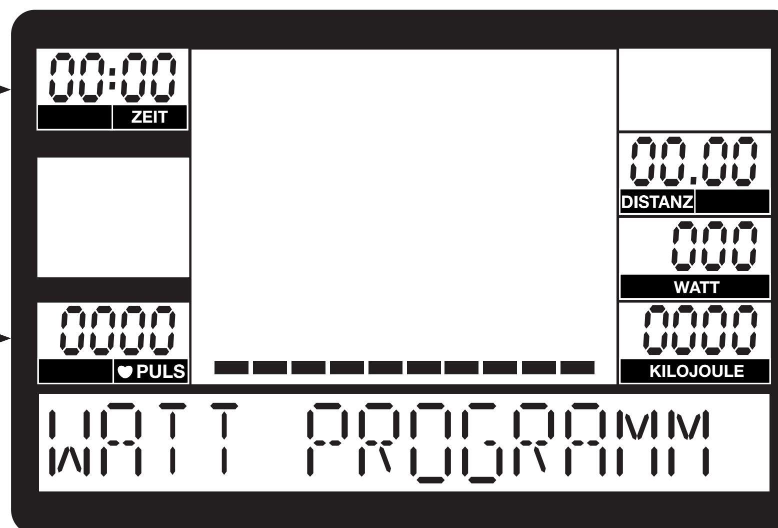
**5 Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**6 Vorgabewert für PULS**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.


Der Computer macht Sie durch ein optisches Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

**7 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.
**Der Tretwiderstand kann**

mit + und − während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.





Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.


Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorher eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.


Bitte beachten Sie, dass sich die Balken im Watt-Programm nicht dem Widerstand anpassen. D.h. die angewählte Tretleistung/Watt wird im Watt-Feld angezeigt.


Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

# 5.2.6. Zielpuls-Programm



ZIELPULS PROGRAMM

**Programmbeschreibung:**
Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 16 erhöht. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine bis maximal zur Stufe 1 gesenkt.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

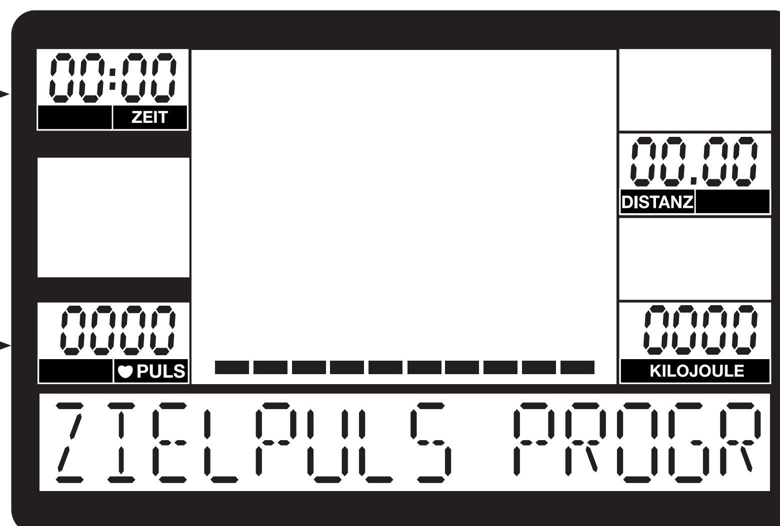
Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Zielpulswert zurück.

## Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein optisches Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.




3 **Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

6 **Treten Sie in die Pedale,**
**um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorher eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

→ Wird das Zielplus-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 uncoded von Polar) erfolgen
→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründe der Messgenauigkeit abzusehen.







## 5.2.7. Test-Programm

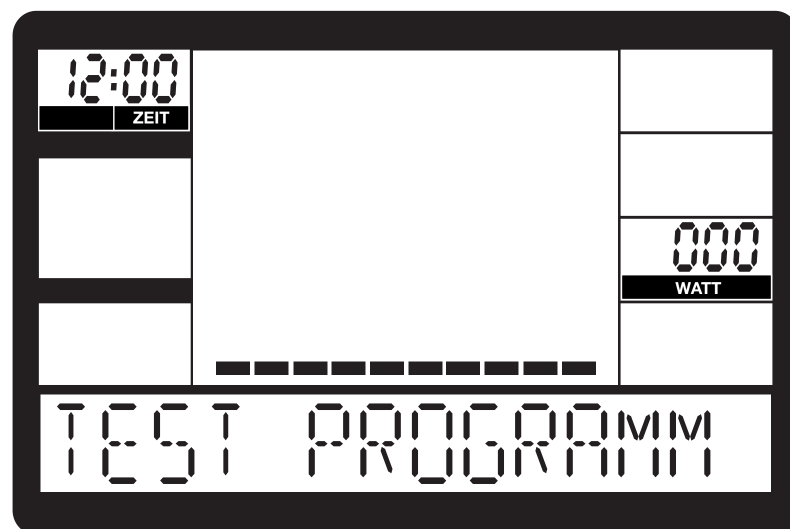



**Programmbeschreibung:**
Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Progammablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Pulswert (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

**WICHTIG:**
- Nach 12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit: Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

**1 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie [MODUS], um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.**

**Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2–3):**




**2 Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit [+] und [–] einstellen,

mit [MODUS] bestätigen.

**3 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorher eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

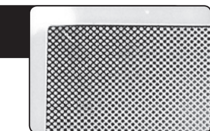
Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.





# 5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm


BMR-, FETT-, BMI-PROGRAMM

**Programmbeschreibung:**
Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.

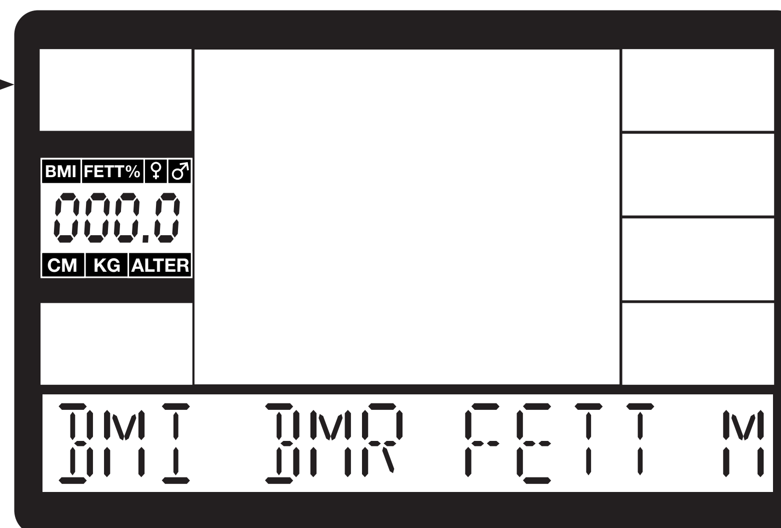
1 **Drücken Sie MODUS, um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.**

2 **Vorgabewert für ALTER**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.





Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**
mit MODUS starten.


Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**
Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

## 5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

| GESCHLECHT / FETT % | WENIG | GUT | NORMAL | ZU HOCH |
|---|---|---|---|---|
| männlich | ‹ 13 % | 13 % – 25,8 % | 26 % – 30 % | › 30 % |
| weiblich | ‹ 23 % | 23 % – 35,8 % | 36 % – 40 % | |

## 5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

**Begriffserklärung:**
Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

**Berechnung (Harris-Benedict-Formel):**
BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)$^2$.

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

| ALTERSGRUPPE | NORMALER BMI |
|---|---|
| 19 – 24 Jahre | 19 – 24 |
| 25 – 34 Jahre | 20 – 25 |
| 35 – 44 Jahre | 21 – 26 |
| 45 – 54 Jahre | 22 – 27 |
| 55 – 64 Jahre | 23 – 28 |
| › 64 Jahre | 24 – 29 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Abgemagert | = | ‹ 15 | BMI |
| Untergewicht | = | ‹ 17,5 | BMI |
| Grenzbereich | = | ‹ 19 | BMI |
| Normal | = | 19–24 | BMI |
| Übergewicht | = | 25–29 | BMI |
| Fettleibig | = | 30–39 | BMI |
| Krankhaft fettleibig | = | 40 + | BMI |

## 5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)

**Begriffserklärung:**
BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad. Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

| AKTIVITÄTSGRAD | AKTIVITÄTSFAKTOR |
|---|---|
| sehr leicht | BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit) |
| normale Aktivität | BMR x 1,3 |
| mäßig aktiv | BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche) |
| aktiv | BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche) |
| stark aktiv | BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit) |

# 5.2.9. Berg-Programm




**Programmbeschreibung:**
Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

**1 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Count-down-Training vorzugeben.**

**2 Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**
mit + und − aus,
und bestätigen Sie mit MODUS.

**Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:**
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

**3 Vorgabewert für ZEIT**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**4 Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**5 Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

**6 Vorgabewert für PULS**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein optisches Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

**7 Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

00:00 STOPP ZEIT
00.00 DISTANZ KM
0000 PULS
0000 KILOJOULE
BERG PROGRAMM

Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorher eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzena, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.







IMPORTANT !
→ Avant la mise en service de l'appareil, veuillez vous familiariser avec la notice de montage, d'utilisation, de l'ordinateur, ainsi qu'avec les instructions d'entraînement et les consignes de sécurité.
→ Les consignes de sécurité doivent être strictement suivies.
→ La notice doit être conservée à un endroit sûr.
→ En cas de transmission de l'appareil, la notice de montage, d'utilisation, de l'ordinateur, ainsi que les instructions d'entraînement doivent être jointes.

Cet appareil d'entraînement est destiné à un usage à domicile. L'appareil répond aux exigences de la norme EN 957-1/-9/HA et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme pour un poids corporel de 150 kg. Une utilisation non conforme de cet appareil (entraînement excessif, mouvements saccadés sans échauffement préalable, erreurs de réglage etc.), comporte des risques pour la santé ! Avant de commencer l'entraînement, consulter un médecin afin de procéder à un bilan de santé général afin de déceler tout problème cardiaque, de circulation ou orthopédique.

⚠ Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux personnes devant utiliser un pacemaker ou d'autres implants médicaux !

## Consignes de sécurité

Les consignes suivantes doivent impérativement être respectées et suivies :

**Sécurité électrique :**

→ Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans ainsi que par des personnes aux aptitudes physiques, sensorielles ou mentales restreintes, ou bien sans expérience et sans connaissances, lorsqu'ils sont surveillés, ou bien lorsqu'ils ont été instruits sur l'utilisation sûre de l'appareil et qu'ils ont compris les dangers en résultant
→ Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
→ Le nettoyage et la maintenance utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
→ Lorsque la ligne de raccordement réseau de cet appareil est endommagée, elle doit être remplacée par le fabricant ou bien par son service après-vente, ou par une personne disposant de qualifications similaires afin d'éviter tout risque.
→ L'appareil ne doit être branché sur que une prise de courant de sécurité installée de manière conforme avec la tension secteur indiquée sur la plaque signalétique..
→ Avant tout travail de maintenance et de nettoyage, éteignez l'appareil et débranchez la fiche de la prise de courant.
→ L'appareil est uniquement complètement séparé du secteur une fois la fiche secteur débranchée. L'appareil ne doit de ce fait être branché que sur une prise électrique facile d'accès.

**Autres consignes de sécurité**

→ Cet appareil est un appareil d'entraînement indépendant de la vitesse de rotation et ne doit pas être installé dans des endroits accessibles non contrôlés.
→ Éviter les températures élevées, l'humidité et les éclaboussures d'eau.
→ La résistance au pédalage de votre appareil peut être régulée au moyen des touches (+/-) de l'ordinateur. Votre ordinateur s'arrête automatiquement lorsque les pédales ne sont plus actionnées.
→ La résistance au pédalage (effort) est indiquée en Watts sur l'écran de l'ordinateur (maxi 400 W).
→ Avant de mettre l'appareil en service, lire attentivement la notice d'utilisation.
→ Placez l'appareil sur une surface stable et plane (horizontale). Une position stable et sûre doit être garantie.
→ Ne montez pas sur la selle ou sur les autres parties de l'appareil.
→ L'appareil a besoin d'un espace suffisant de chaque côté (au moins 1 mètre).
→ La profondeur minimum de l'appui de selle indiquée dans la notice doit impérativement être respectée.
→ Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
→ Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas constituer une gêne durant l'entraînement.
→ Effectuez des contrôles réguliers de l'appareil en vue de détecter d'éventuelles détériorations et traces d'usure (en particulier sur les pièces mobiles et les pièces de raccordement), ceci est la seule manière de garantir un entraînement sans danger ! Remplacer immédiatement les pièces défectueuses. L'appareil ne doit plus être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.
→ Vérifier les vis et écrous régulièrement.
→ Les enfants ne doivent pas utiliser l'appareil si leur développement moteur et cérébral n'est pas suffisant, et s'ils n'ont pas été informés de la bonne utilisation de l'appareil.
→ Ne convient pas aux personnes présentant un handicap physique ou mental.
→ Maintenez les sachets et films d'emballage hors de portée des bébés et jeunes enfants risque d'étouffement !
→ La notice de montage d'utilisation et les instructions d'entraînement sont également nécessaires pour commander des pièces de rechange.
→ Il incombe au propriétaire de l'appareil d'informer toute personne utilisant cet appareil des risques éventuels.
→ L'appareil est exclusivement conçu pour une utilisation à domicile et ne doit être utilisé que dans des locaux fermés (pas à l'extérieur).
→ Utilisez un tapis de sol sur lequel placer l'appareil pour ne pas endommager le sol.
→ Ne transportez jamais l'appareil seul dans les escaliers ou en présence d'autres obstacles.
→ Si vous devez démonter l'appareil, veuillez procéder dans le sens inverse de l'assemblage décrit dans la notice.
→ N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans cette notice.
→ Ne fermez en aucun cas les yeux pendant l'utilisation de l'appareil.
→ Il faut s'assurer que les enfants sans surveillance soient tenus éloignés de l'appareil d'entraînement.
→ Si vous prenez des médicaments, entraînez-vous uniquement après avoir consulté votre médecin.

# I. Explication des valeurs d'affichage LCD

**1 TEMPS/STOP**
La durée d'entraînement écoulée de 00:00 à maximum 99:59 (minutes : secondes) est comptée et affichée dans ce champ en fonction du statut d'affichage, ou bien le mode Pause est signalé par STOP.

**2 Champ d'affichage**
Affiche en fonction du statut d'affichage l'IMC, la graisse corporelle, le sexe, l'âge, la taille ou le poids. Ce champ n'est pas actif durant l'entraînement.

**3 POULS/MB**
Affiche en fonction du statut d'affichage la fréquence du pouls (fréquence cardiaque) actuelle mesurée durant l'entraînement de min. 40 à maximum 220 impulsions ou bien le résultat de mesure résultant de la mesure MB, GRAISSE CORPORELLE, IMC.



- Vous trouverez des conseils plus détaillés relatifs au thème de la mesure du pouls dans le chapitre « Mesure de fréquence cardiaque, du pouls ».
- Si le résultat de mesure MB est supérieur à 9999 kJ « SUPÉRIEUR Á 10000 » s'affiche alors dans le champ indicateur. Pour obtenir un résultat de mesure MB correct, il convient dans ce cas d'ajouter 10000 à la valeur « MB » affichée dans le champ d'affichage.

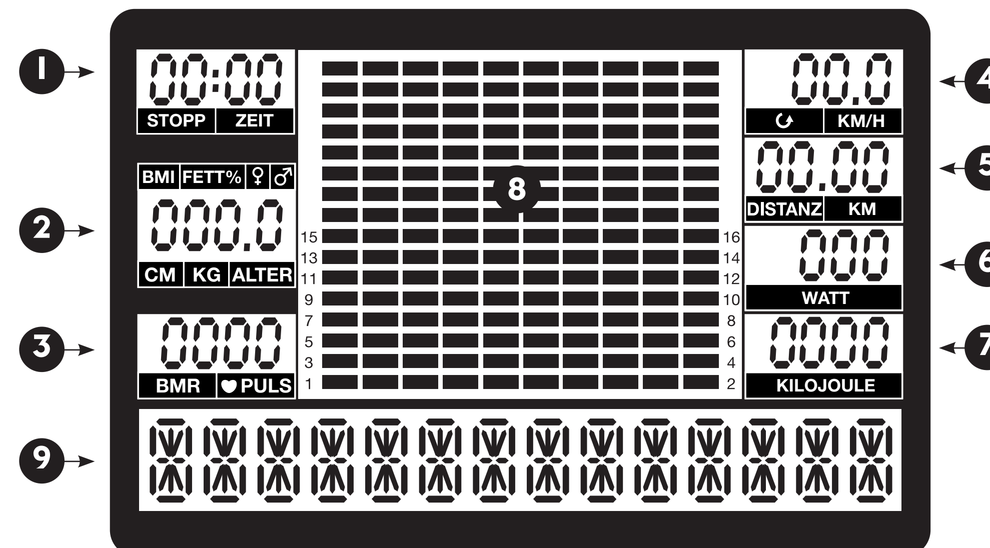
**4 km/h / ↻ (tours/minute)**
Ce champ affiche toutes les trois secondes en alternance la vitesse actuelle de 0 à 99,9 km/h et la fréquence de pédalage actuelle (tours/minute) de 0 à 999.

**5 DISTANCE**
Ce champ compte et affiche la distance parcourue en km de 0,0 à 99,9 km maximum.

**6 WATT**
Affiche la résistance au pédalage de 0 à 999 Watts.



- Watt peut être exclusivement préréglé dans le « PROGRAMME WATT » indépendant de la vitesse de rotation par pas de 5 jusqu'à max. 400 Watts).




**7 KILOJOULE**
Ce champ compte et affiche l'énergie consommée en kilojoules de 0 à maximum 999 kilojoules.



- **Les valeurs en kilojoules indiquées sont des valeurs indicatives sans aucune précision médicale.**
- Cette formule a été élaborée en collaboration avec le « Sportwissenschaften Salzburg ».
- Certains appareils de fitness affichent l'énergie consommée en calories.
  **Conversion :**
  1 kilocalorie (kcal) = 4,185 kilojoules (kJ)
  1 kilojoule (kJ) = 0,239 kilocalorie (kcal)







**8 Niveaux de résistance au pédalage (1–32)**
Chacune des 16 cases rectangulaires des 10 barres représente 2 des 32 niveaux de résistance.
Si une durée d'entraînement précise est préréglée dans un programme : la durée d'entraînement de chaque barre = temps d'entraînement préréglé : 10 (nombre de barres).

**9 Champ indicateur (fonction d'aide - navigation)**
Ce champ de texte affiche toutes les aides principales relatives aux étapes d'utilisation à réaliser par l'utilisateur :
**Les principaux textes d'affichage :**

- → NOM DU PROGRAMME
- → APPUYER SUR LE MODE
- → SÉLECTIONNER LE TEMPS
- → SÉLECTIONNER LA DISTANCE
- → SÉLECTIONNER LE POULS
- → COMMENCER Á PÉDALER
- → SÉLECTIONNER L'ÂGE
- → SÉLECTIONNER LE SEXE
- → SÉLECTIONNER LE POIDS
- → SÉLECTIONNER LA TAILLE
- → SUPÉRIEUR À 10000
- → SÉLECTIONNER KILOJOULE
- → SAISIR LES PALPEURS
- → SÉLECTIONNER LE NIVEAU DE WATT


→ SÉLECTIONNER signifie prérégler une valeur avec les touches + et -.

## 1.10. Vue d'ensemble des valeurs d'affichage :

| | | Unité | Valeur d'affichage min. | Valeur d'affichage max. | Compteur Unité de progression | POSSIBILITÉ DE PRÉRÉGLAGE+ COUNTDOWN/Préréglage par minute | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Valeur de préréglage min. | Valeur de préréglage max. | Unité de progression / Countdown |
| 1 | **Temps** | Minutes : Secondes | 0:00 | 99:59 | 1 seconde | 10:00 | 99:00 | 1 seconde |
| 3 | **Pouls** | Battements de coeur par minute | 40 | 220 | 1 battement | 40 | 220 | 1 battement |
| 4 | **Tours minute** ↺ | Tours par minute | 0 | 999 | 1 tour | – | – | – |
| 4 | **km/h** | Vitesse en km/h | 0 | 99,9 | 1 km/h | – | – | – |
| 5 | **Distance** | km | 0 | 99,99 | 0,01 km | 0 | 99,90 | 0,1 km |
| 6 | **Watts** | Puissance en Watts | 0 | 999 | 1 Watt | 20 | 400 | 5 Watts |
| 7 | **Kilojoule** | kJ | 0 | 9999 | indépendamment de la charge | 5 | 9995 | indépendamment de la charge |
| 2 | **Graisse corporelle** | % graisse | 5 | 50 | – | – | – | – |
| 2 | **Âge** | Ans | – | – | – | 10 | 99 | 1 an |
| 2 | **Poids corporel** | kg | – | – | – | 20 | 150 | 1 kg |
| 2 | **Taille** | cm | – | – | – | 130 | 200 | 1 cm |
| 2 | **IMC** | IMC | 0 | 99,9 | – | – | – | – |
| 3 | **MB** | kJ | 0 | 19999 | – | – | – | – |

# 2. Explication des touches

## 2.I Touche MODE

- Les valeurs préréglées
  (par ex. âge, temps, pouls cible) sont confirmées avec les touches plus et moins. Le champ indicateur de l'affichage LCD attire votre attention lorsque la touche MODE  doit être pressée.

## 2.2 Réinitialiser/ Touche Pause / Fonction Reset

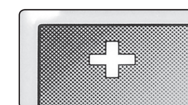
- Une légère pression suffit pour réinitialiser les valeurs.
- MODE PAUSE :
  Une pression unique courte durant l'entraînement. STOP signalise le mode Pause et le temps s'arrête. En appuyant à nouveau sur la touche RÉINITIA-LISER/
  PAUSE, le mode Pause peut être quitté.
- RESET (redémarrage) :  Si la touche est appuyée plus de trois secondes, l'ordinateur redémarre.

## 2.3. Touche moins

- Cette touche permet de réduire la valeur saisie.
- Il est possible de faire un choix ou de prérégler des valeurs (par ex. âge, temps, pouls cible) qui doivent alors être con-firmées avec la touche
  MODE✎
- Si la touche est appuyée plus longtemps,
  la valeur saisie baisse automatiquement.
- La résistance au pédalage peut être réduite durant l'entraînement.

Ce n'est par contre pas possible dans les programmes montagne, à intervalles, pouls cible, watt et test !

## 2.4. Touche plus



- Cette touche permet d'augmenter la valeur saisie.
- Il est possible de faire un choix ou de prérégler des valeurs (par ex. âge, temps, pouls cible) qui doivent être confirmées avec la touche MODE.
- Si la touche est appuyée plus longtemps, la valeur saisie augmente automa-tiquement.
- La résistance au pédalage peut être augmentée durant l'entraînement.



Ce n'est par contre pas possible dans les programmes montagne, à intervalles, pouls cible, watt et test !

## 2.5 Touches programme

- Suite au redémarrage de l'ordinateur, le programme souhaité peut être affiché en appuyant sur la touche programme respective.



Le champ indicateur de l'affichage LCD attire votre attention lorsqu'une touche doit être pressée.






























**2.6 Mesure du pouls de récupération/Note fitness**




1. Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur la touche MESURE DU POULS DE RÉCUPÉRATION et saisissez les palpeurs tactiles ou portez une ceinture thoracique courante disponible dans le commerce.
2. L'ordinateur interrompt tous les affichages à l'exception du temps et du pouls. Le temps s'écoule à rebours de 00:60 à 00:00. Si 00:00 est atteint, la note fitness calculée par l'ordinateur apparait sur l'affichage de l'ordinateur.
3. La note fitness est calculée comme suit. L'ordinateur compare le pouls max. durant les 20 premières secondes mesurées avec le pouls min. des 40 dernières secondes mesurées. Une note fitness de F1 à F6 (F1 = très bonne récupération du pouls; F6 = mauvaise récupération du pouls) est attribuée en fonction de la différence.
4. Une fois les résultats de la mesure affichés, vous pouvez revenir au menu principal en appuyant à nouveau sur la touche « MESURE DE RÉCUPÉRATION ».

Veuillez tenir compte du fait que ce programme compare exclusivement le pouls min. et max. au cours de l'opération de mesure d'une minute. Cela signifie que lors d'un entraînement de plus faible intensité, si la mesure de pouls de récupération est activée, la différence entre le pouls min. et max. sera plus faible que suite à un entraînement d'intensité plus élevée. Cela signifie que la note fitness sera respectivement « plus mauvaise ».

AINSI SEULES LES VALEURS DE RÉCUPÉRATION DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT DE DURÉE ET D'INTENSITÉ IDENTIQUES DOIVENT ÊTRE COMPARÉES LES UNES AVEC LES AUTRES.

AVERTISSEMENT : les systèmes de surveillance de fréquence cardiaque peuvent ne pas être exacts à 100 %. Un entraînement excessif peut entraîner des problèmes de santé importants ou bien même la mort. En cas de sensation de vertiges ou de faiblesse, interrompre immédiatement l'entraînement.

## 3. Mesure de fréquence cardiaque, du pouls

**La mesure du pouls peut se faire de deux manières différentes :**

1. Mesure du pouls tactile : Les deux palpeurs tactiles se trouvent sur le guidon. Veuillez veiller à ce que les deux surfaces des mains se trouvent toujours en même temps sur les palpeurs tactiles. Dès que le pouls est pris, un petit coeur clignote sur le moniteur à côté de l'affichage du POULS. La mesure de pouls tactile sert uniquement d'orientation, car des écarts avec le pouls réel peuvent survenir de par le mouvement, la friction, la sueur etc. Chez certaines personnes la modification de la résistance cutanée due au pouls est si faible que le résultat ne peut pas être utilisé pour une mesure exacte de pouls tactile. Dans ce cas, nous recommandons d'utiliser une mesure de fréquence cardiaque.

2. Mesure de fréquence cardiaque : Ce que l'on appelle des appareils de mesure de fréquence cardiaque
composés d'une ceinture thoracique et d'une montre bracelet sont disponibles dans le commerce. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les appareils de mesure de fréquence cardiaque usuels. Si vous possédez ce genre d'appareil vous pouvez lire les impulsions émises par votre appareil émetteur (ceinture thoracique) sur l'affichage LCD. Utilisez toujours une ceinture thoracique neuve de 5-kHz (par ex. modèle T31 UNCODED (NON CODÉ) de Polar), pour garantir une transmission idéale du signal.


Si les deux systèmes de mesure de pouls sont utilisés parallèlement (vous portez une ceinture thoracique et placez en même temps vos mains sur les palpeurs tactiles), la mesure de la fréquence cardiaque est alors prioritaire.

**VEUILLEZ TENIR COMPTE DES POINTS SUIVANTS :**

- **Les deux méthodes de mesure du pouls ne conviennent pas à des fins médicales !**
- Si le programme de pouls cible est utilisé, la prise du pouls doit s'effectuer avec une ceinture thoracique émettrice de 5 kHz courante disponible dans le commerce (par ex. modèle T31 de Polar) pour une commande exacte de l'intensité de la sollicitation.
- L'utilisation de la mesure de pouls tactile pour commander le programme de pouls cible est déconseillée pour les raisons de précision de la mesure indiquées dans ce chapitre.
- Que lors de l'utilisation de la mesure de fréquence cardiaque la détermination de la fréquence cardiaque peut être influencée par des facteurs externes comme par ex. une conduite de courant fort ou un téléphone portable.

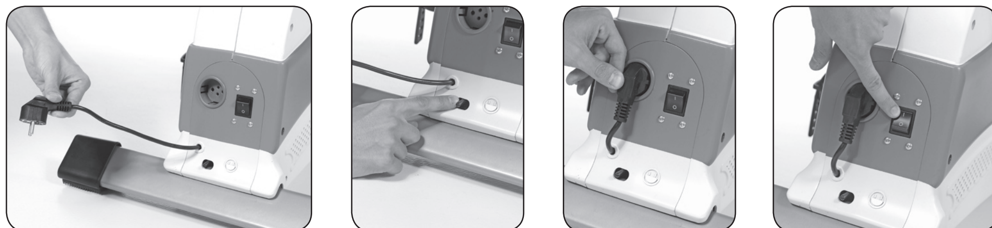
## 4. Alimentation électrique et mise en service

**Avant la mise en service :**

- ➛ Familiarisez-vous avec les points des « Consignes de sécurité et d'entraînement ».
- ➛ Les consignes de sécurité doivent être strictement suivies.
- ➛ Ne pas s'assoir sur l'ergomètre lors de la mise en marche de l'appareil.
- ➛ Lors de la mise en place de l'appareil veillez à ce que suffisamment de place soit disponible de chaque côté (à l'arrière au moins 1 m, sur les côtés au moins 1 m).
- ➛ Afin de préserver votre sol d'éventuelles salissures et détériorations nous vous recommandons de placer un tapis ou une ancienne moquette sous l'appareil.
- ➛ Tenir tout liquide à distance de l'ordinateur et de l'affichage LCD.

**Le vélo elliptique est contrôlé et certifié conformément à DIN EN ISO 20957-1 et DIN-EN 957-9, classe HA (appareil domestique). En cas d'utilisation commerciale de l'appareil, le fabricant décline tout droit à garantie de la part du client !**

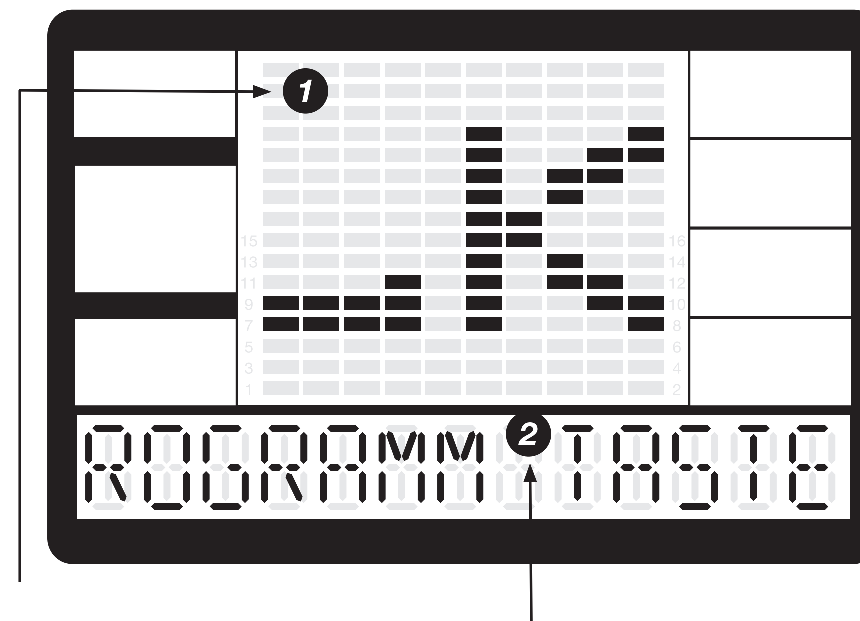
### 4.1 1ère étape : ALIMENTATION ÉLECTRIQUE



- ➛ La prise de courant doit être installée et mise à la terre conformément aux prescriptions locales.
- ➛ Données techniques adaptateur AC/DC :
  Entrée/Input : (230 V~, 50 Hz, 60 W)
- ➛ L'appareil ne doit être utilisé qu'avec l'adaptateur d'origine livré.
- ➛ Débranchez l'appareil du réseau électrique après chaque utilisation. Pour cela tirez toujours sur la fiche et non pas sur le câble.

### 4.2 2e étape : MODE DÉMARRAGE

L'ordinateur démarre automatiquement avec le PROGRAMME DÉMARRAGE RAPIDE.




Texte défilant Bienvenue

- ➛ CHAMP INDICATEUR : « PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE » comme texte défilant pendant env. 10 secondes, puis « Commencer à pédaler, ou appuyer sur Mode ».

**Veuillez débrancher l'appareil du réseau électrique après chaque utilisation.**

### 4.3. Port USB (5,3V 2A)

L'ordinateur dispose d'un port USB. Il sert à charger les téléphones portables et tablettes à l'aide du câble USB durant l'entraînement (câble USB non inclus dans la livraison). Le port ne dispose d'aucune liaison de données avec l'appareil.



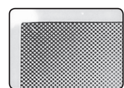




# 5. Sélection et description du programme

**5.1 Sélection du programme**

En appuyant sur la touche programme souhaitée, le programme d'entraînement respectif s'affiche.


SCHNELL-START

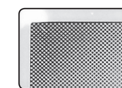

WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

## 5.2 Description du programme

## 5.2.I. Programme de démarrage rapide

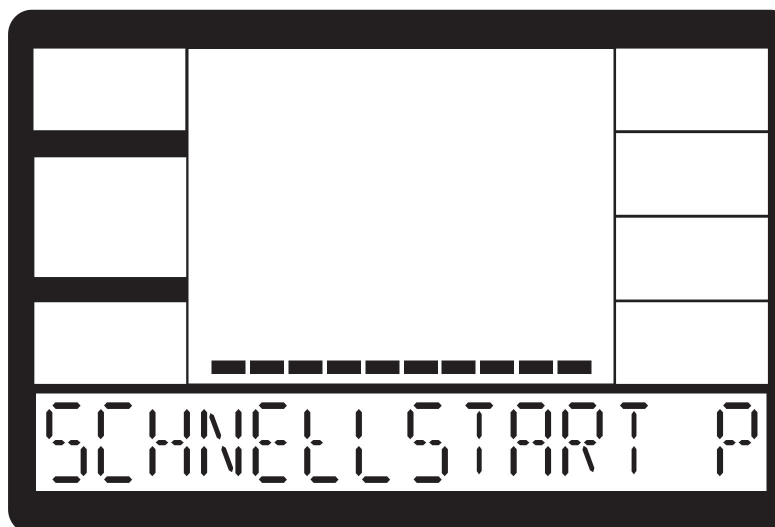

SCHNELLSTART

**Description du programme :**
Il s'agit ici de ce que l'on appelle un programme Quickstart. Il suffit d'appuyer sur la touche pour commencer l'entraînement.

**I** **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**

**La résistance au pédalage**

peut être réglée durant l'entraînement avec + et −.






Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.

Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

## 5.2.2. Programme manuel

MANUELLES PROGRAMM

**Description du programme :**
Ce programme permet de régler individuellement la résistance au pédalage durant l'entraînement. Si vous le souhaitez, vous pouvez également régler des valeurs pour un entraînement en compte à rebours.

1. **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement ou bien appuyez sur MODUS, si vous le souhaitez, pour régler des valeurs pour un entraînement en compte à rebours.**

**Réglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2-6) :**

2. **Valeur préréglée pour le TEMPS**

à saisir avec + et −,

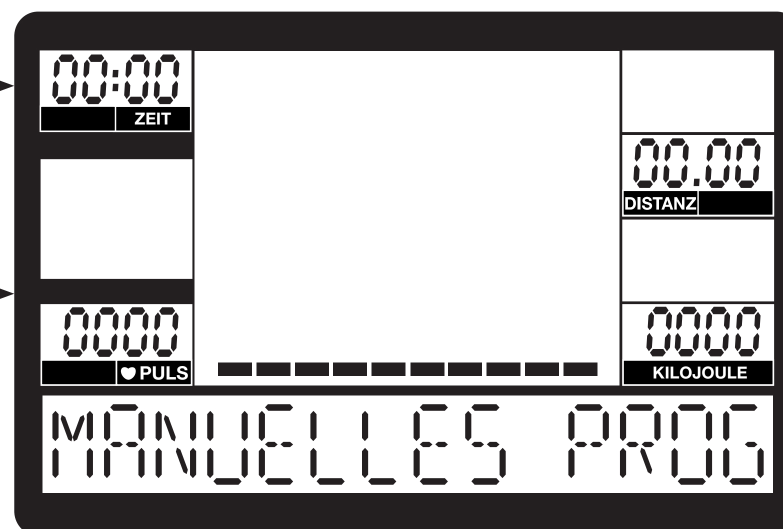
et confirmer avec MODUS.

5. **Valeur préréglée pour le POULS**

à saisir avec + et −,

et confirmer avec MODUS.


L'ordinateur attire votre attention par un signal lorsque la valeur du pouls préréglée est dépassée.




3. **Valeur préréglée pour la DISTANCE**

à saisir avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

4. **Valeur préréglée pour les KILOJOULES**

à saisir avec + et −,

et confirmer avec MODUS.


Une fois une valeur préréglée confirmée, une pression sur la touche réinitialiser/pause permet d'accéder à nouveau à cette valeur préréglée précédemment. Ceci est seulement valable durant la saisie.

6. **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**
Mode vous permet de répéter ou de corriger le préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2-6).


Toutes les étapes de commande nécessaires s'affichent dans le champ indicateur de l'affichage LCD.

**La résistance au pédalage**

peut être réglée durant l'entraînement

avec + et −.


Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.

Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

## 5.2.3. Programme individuel

INDIVIDUAL PROGRAMM

**Description du programme :**
Ce programme permet de composer un programme d'entraînement individuel et de l'enregistrer.

**1** **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement avec un profil d'entraînement déjà enregistré, ou bien appuyez sur MODUS pour, si vous le souhaitez, programmer une séance d'entraînement individuelle.**

**Programmation d'une séance d'entraînement (étapes 2-7) :**

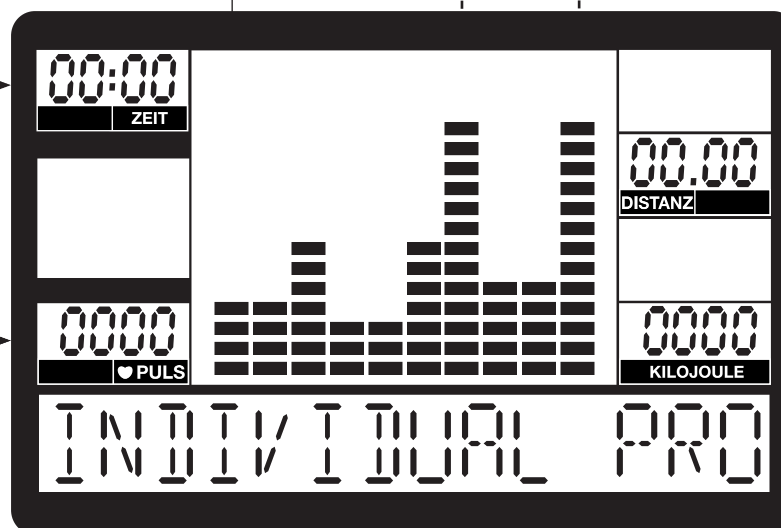
**2** **Résistance pour I barre**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.
Les barres 2-10 se programment de la même manière.

**3** **Valeur préréglée pour le TEMPS**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

**6** **Valeur préréglée pour le POULS**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.


L'ordinateur attire votre attention par un signal lorsque la valeur du pouls préréglée est dépassée.

**7** **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**
Mode vous permet de répéter ou de corriger le préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2-6).





Toutes les étapes de commande nécessaires s'affichent dans le champ indicateur de l'affichage LCD.


Une fois une valeur préréglée confirmée, une pression sur la touche réinitialiser/pause permet d'accéder à nouveau à cette valeur préréglée précédemment.

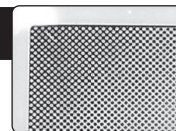
**4** **Valeur préréglée pour la DISTANCE.**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS, .

**5** **Valeur préréglée pour les KILOJOULES**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.


Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.

Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

## 5.2.4. Programme à intervalles




Ce programme à intervalles préprogrammé se caractérise de par ses phases de sollicitation et de soulagements répétitives toujours dans le même ordre. Ce programme ne doit être utilisé qu'au bout de 2-3 semaines d'entraînement à cause de fortes oscillations d'intensité.

**1 Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement ou bien appuyez sur MODUS, si vous le souhaitez, pour régler des valeurs pour un entraînement en compte à rebours.**

**2 Sélectionnez le degré d'intensité souhaité,**

avec + et −,

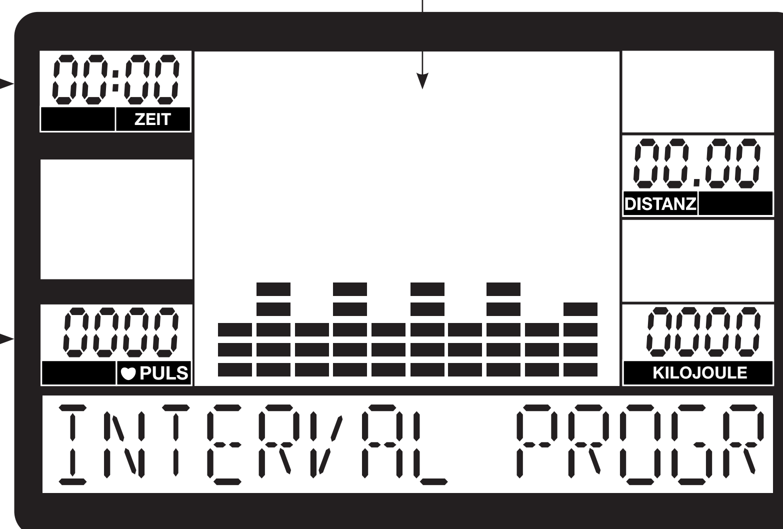
et confirmez avec MODUS.

**Le programme propose 3 niveaux d'intensité :**
L1 - Pour les « Débutants en forme »
L2 - Pour les « Sportifs avancés »
L3 - Pour les « Sportifs fitness et les professionnels »

**3 Valeur préréglée pour le TEMPS**

à saisir avec + et −,

et confirmer avec MODUS.




**4 Valeur préréglée pour la DISTANCE**

à saisir avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

**5 Valeur préréglée pour les KILOJOULES**

à saisir avec + et −,

et confirmer avec MODUS, .

**6 Valeur préréglée pour le POULS**

à saisir avec + et −,

et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur attire votre attention par un signal lorsque la valeur du pouls préréglée est dépassée.

**7 Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**
Mode vous permet de répéter ou de corriger le préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2-6).

Veuillez tenir compte du fait que : la résistance au pédalage préréglée ne peut pas être modifiée durant l'entraînement.

Toutes les étapes de commande nécessaires s'affichent dans le champ indicateur de l'affichage LCD.

Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.
Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

Une fois une valeur préréglée confirmée, une pression sur la touche réinitialiser/pause permet d'accéder à nouveau à cette valeur préréglée précédemment.

## 5.2.5. Programme Watt




**Description du programme :**
Dans ce mode, vous pouvez effectuer ce que l'on appelle un entraînement commandé par Watts (indépendant de la vitesse de rotation). La valeur préréglée en Watts demeure identique. C'est-à-dire que la résistance au pédalage (Watt) est adaptée toutes les 0,5-4 secondes à la fréquence de pédalage et à la vitesse d'entraînement actuelles.

**1 Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement ou bien appuyez sur MODUS, si vous le souhaitez, pour régler des valeurs pour un entraînement en compte à rebours.**

**Préréglage d'une valeur en Watts et préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2–7) :**

**3 Valeur préréglée pour le TEMPS**

à saisir avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

**6 Valeur préréglée pour le POULS**

à saisir avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

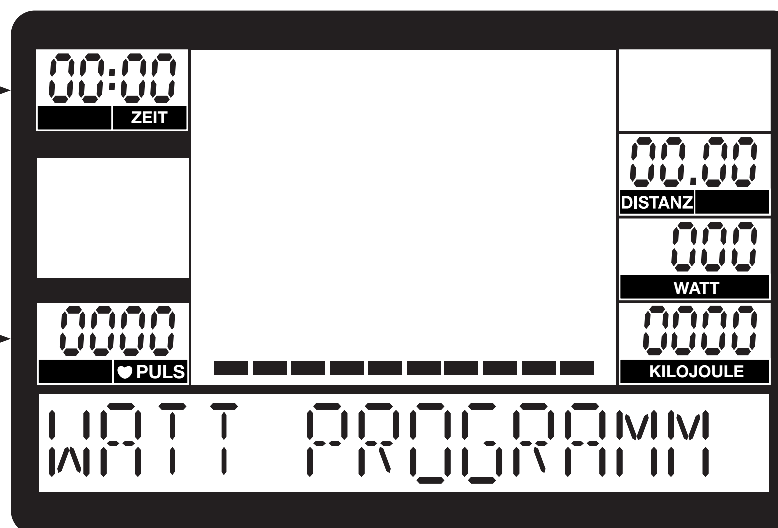

L'ordinateur attire votre attention par un signal lorsque la valeur du pouls préréglée est dépassée.

**7 Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**
Mode vous permet de répéter ou de corriger le préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2-6).

**La résistance au pédalage peut**

être réglée durant l'entraînement avec

 et  par pas de 5 Watts.





Toutes les étapes de commande nécessaires s'affichent dans le champ indicateur de l'affichage LCD.


Une fois une valeur préréglée confirmée, une pression sur la touche réinitialiser/pause permet d'accéder à nouveau à cette valeur préréglée précédemment.


Veuillez tenir compte du fait que les barres du programme Watt ne s'adaptent pas à la résistance. C'est-à-dire que la puissance de pédalage/Watt sélectionnée est affichée dans le champ Watt.

**2 Valeur préréglée pour WATT (résistance au pédalage)**

à saisir avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

**4 Valeur préréglée pour la DISTANCE**

à saisir avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

**5 Valeur préréglée pour les KILOJOULES**

à saisir avec + et –,

et confirmer avec MODUS.


Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.

Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

## 5.2.6. Programme pouls cible



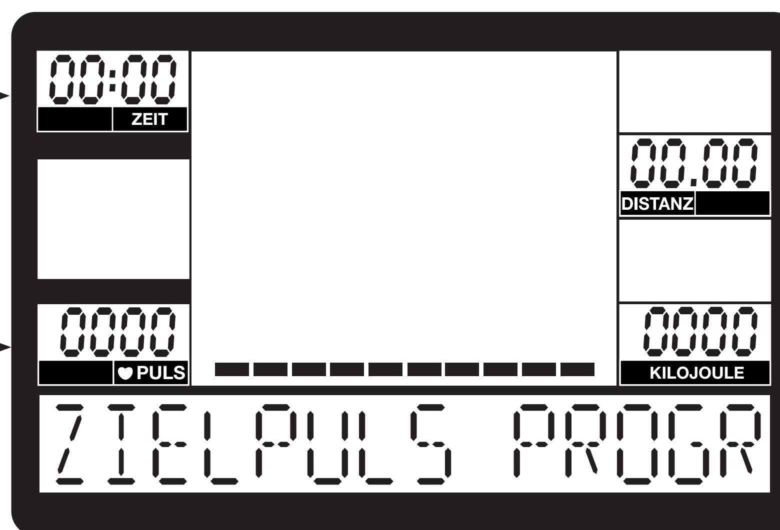

**Description du programme :**
Ce programme fonctionne uniquement avec une ceinture thoracique (non inclue dans la livraison). Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner de manière à ce que la force de pédalage s'adapte automatiquement à la fréquence cardiaque déterminée. Si votre fréquence cardiaque actuelle est située en-dessous de la fréquence cardiaque cible que vous avez préréglée, la force de pédalage sera augmentée d'un niveau toutes les 10 secondes pour atteindre au maximum le niveau 16. Si votre fréquence cardiaque actuelle est située au-dessus de la fréquence cardiaque cible que vous avez préréglée, la force de pédalage sera réduite d'un niveau toutes les 10 secondes pour atteindre au maximum le niveau 1.

1 **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement ou bien appuyez sur MODUS, si vous le souhaitez, pour prérégler une valeur de Watt cible ou des valeurs pour un entraînement en compte à rebours.**

**Préréglage d'une valeur de pouls cible (fréquence cardiaque cible) et préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2–6) :**

2 **Valeur préréglée pour le TEMPS**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

5 **Valeur préréglée pour le POULS**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.




3 **Valeur préréglée pour la DISTANCE**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

4 **Valeur préréglée pour les KILOJOULES**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur attire votre attention par un signal lorsque la valeur du pouls préréglée est dépassée.

6 **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**
Mode vous permet de répéter ou de corriger le préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2-6).

Toutes les étapes de commande nécessaires s'affichent dans le champ indicateur de l'affichage LCD.

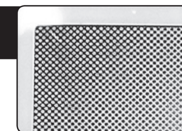
Si une valeur préréglée est confirmée, une pression sur la touche réinitialiser/pause permet d'accéder à nouveau à cette valeur préréglée précédemment.

Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.

Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

→ Si le programme de pouls cible est utilisé, la prise du pouls doit s'effectuer avec une ceinture thoracique émettrice de 5 kHz courante disponible dans le commerce (par ex. modèle T31 uncoded de Polar) pour une commande exacte de l'intensité de la sollicitation.
→ L'utilisation de la mesure de pouls tactile pour commander le programme de pouls cible est déconseillée pour les raisons de précision de la mesure indiquées dans le chapitre « Mesure de fréquence cardiaque, du pouls ».

## 5.2.7. Programme test



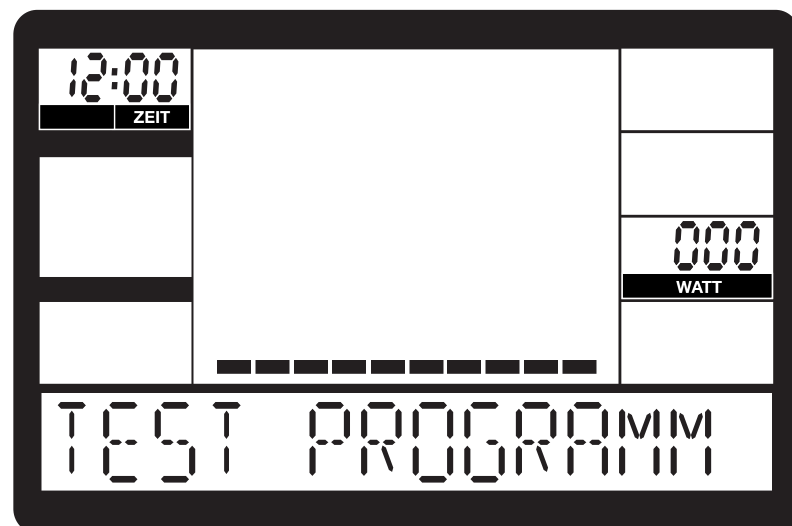

**Description du programme :**
Ce programme dure 12 minutes et a pour but de déterminer l'état de fitness actuel de la personne s'entraînant. L'utilisateur doit entrer une résistance au pédalage constante (Watts) avant de débuter le test, qui ne peut pas être modifiée durant le déroulement du programme. Il est important que le pouls soit mesuré durant le test et que la valeur de pouls max. ne soit pas dépassée, sans quoi il serait impossible de déterminer un résultat correct.

**IMPORTANT :**

- Au bout de 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche et enregistre les valeurs suivantes de la séance test effectuée : vitesse moyenne, distance parcourue, somme de la consommation de kilojoules, pouls moyen.
- Avant de démarrer la prochaine séance test, les valeurs citées ci-dessus sont affichées.
- L'objectif du programme test est de donner la possibilité à la personne s'entraînant de réaliser des séances d'entraînement dans les mêmes conditions (préréglage des Watts) et de comparer la vitesse moyenne, la distance parcourue, la somme des kilojoules consommés, le niveau de Watts, le pouls moyen de différentes journées d'entraînement.
- Seules les séances d'entraînement avec la même résistance au pédalage préréglée (Watts) peuvent être comparées.

**1 Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement ou bien appuyez sur MODUS, si vous le souhaitez, pour prérégler une valeur de Watt cible pour l'entraînement de 12 minutes.**

### Préréglage d'une valeur WATT (étape 2-3) :




**2 Valeur préréglée pour WATT (résistance au pédalage)**

à saisir avec + et –,

et confirmer avec MODUS.

**3 Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**

Une fois le pédalage démarré, l'ordinateur charge la valeur de Watts préréglée durant la dernière séance d'entraînement dans ce programme.

Une fois une valeur préréglée confirmée, une pression sur la touche réinitialiser/pause permet d'accéder à nouveau à cette valeur préréglée précédemment.

Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.

Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

## 5.2.8. Programme de mesure de graisse, MB, IMC



BMR-, FETT-, BMI-PROGRAMM

**Description du programme :**
Ce programme sert à déterminer vos valeurs MB, IMC et de graisse corporelle personnelles.

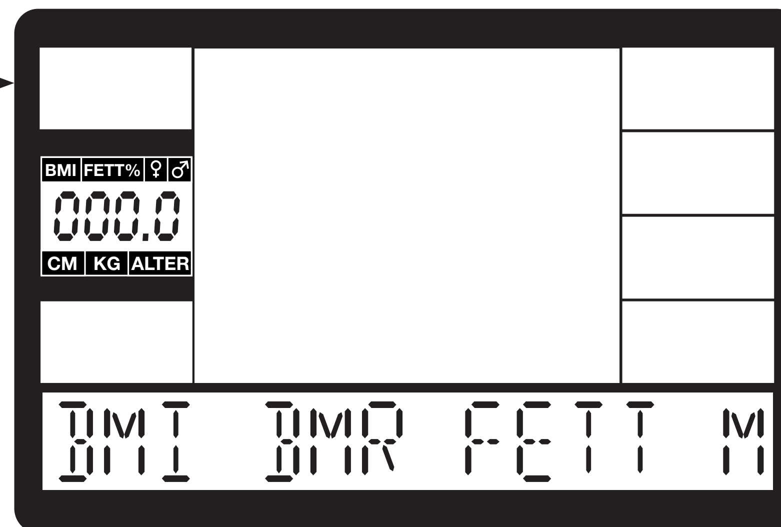
1 **Appuyez sur MODUS pour déterminer vos valeur personnelles pour le calcul de graisse corporelle, IMC et MB.**

2 **Valeur préréglée pour l'âge.**
à saisir avec + et –,
et confirmer avec MODUS.

3 **Valeur préréglée pour le SEXE**
à saisir avec + et –,
et confirmer avec MODUS.

4 **Valeur préréglée maxi. pour le POIDS CORPOREL en kg**
à saisir avec + et –,
et confirmer avec MODUS.

5 **Valeur de préréglage pour la TAILLE CORPORELLE en cm**
à saisir avec + et –,
et confirmer avec MODUS.





Toutes les étapes de commande nécessaires s'affichent dans le champ indicateur de l'affichage LCD.

6 **OPÉRATION DE MESURE**
démarrer avec MODUS.


L'important est que les deux palpeurs tactiles soient saisis durant l'opération de mesure !

7 **RÉSULTAT DE MESURE**
Au bout de 5 à 10 secondes, les valeurs suivantes s'affichent sur l'affichage LCD :
- Graisse corporelle et IMC sont affichés en alternance dans le champ d'affichage au milieu à gauche.
- Le résultat de mesure MB s'affiche en bas à gauche dans le champ de pouls.
- « Err » signalise qu'une erreur est survenue durant la mesure. Dans ce cas la mesure doit être répétée.







## 5.2.8.1. Résultat de mesure de graisse corporelle

Le tableau suivant vous aide à classer votre valeur de graisse. Veuillez tenir compte du fait que cette mesure n'est pas basée sur un procédé de mesure médical, et que cette valeur peut de ce fait différer de la valeur réelle. Pour une mesure exacte de votre taux de graisse corporelle, veuillez contacter votre médecin.

| SEXE / % GRAISSE | BAS | BON | NORMAL | TROP ÉLEVÉ |
|---|---|---|---|---|
| masculin | ‹ 13 % | 13 % – 25,8 % | 26 % – 30 % | › 30 % |
| féminin | ‹ 23 % | 23 % – 35,8 % | 36 % – 40 % | |

## 5.2.8.2. Résultat de mesure IMC (Indice de masse corporelle)

**Explication du terme :**
L'IMC sert d'échelle de mesure pour évaluer le poids corporel.

**Calcul (formule Harris-Benedict) :**
IMC = poids corporel : (Taille de l'utilisateur in m)².

Les tableaux suivants doivent vous aider à classer votre valeur IMC.
Veuillez tenir compte du fait que cette mesure n'est pas basée sur un procédé de mesure médical.

| CLASSE D'ÂGE | IMC NORMAL |
|---|---|
| 19 à 24 ans | 19 – 24 |
| 25 à 34 ans | 20 – 25 |
| 35 à 44 ans | 21 – 26 |
| 45 à 54 ans | 22 – 27 |
| 55 à 64 ans | 23 – 28 |
| › 64 ans | 24 – 29 |

| | | |
|---|---|---|
| Amaigri | = ‹ 15 | IMC |
| Maigreur | = ‹ 17,5 | IMC |
| Plage limite | = ‹ 19 | IMC |
| Normal | = 19 – 24 | IMC |
| Surpoids | = 25 – 29 | IMC |
| Obésité | = 30 – 39 | IMC |
| Obésité morbide | = 40 + | IMC |

## 5.2.8.3. Résultat de mesure MB (métabolisme de base)

**Explication du terme :**
Le MB est le besoin en énergie nécessaire pour conserver les fonctions corporelles, mesuré au repos, allongé, à 20 degrés C, 12 h après un repas.

Multipliez le résultat de mesure de MB de l'ordinateur par votre degré d'activité.
Le résultat est le facteur énergétique de votre corps en kJ (kilojoule).

| DEGRÉ D'ACTIVITÉ | FACTEUR D'ACTIVITÉ |
|---|---|
| très léger | MB x 1,2 (par ex. peu ou pas d'entraînement, activité assise) |
| activité normale | MB x 1,3 |
| activité moyenne | MB x 1,6 (par ex. entraînement léger / sport, 3–4 h/semaine). |
| actif | MB x 1,6 (par ex. entraînement intensif/ sport, 4–5 h/semaine). |
| très actif | MB x 1,9 (entraînement intensif/sport & travail corporel) |

## 5.2.9. Programme de montagne




**Description du programme :**
Ce programme préprogrammé de montagne se caractérise par sa sollicitation croissante régulière, comme lors de l'ascension d'une montagne et ne doit être utilisé qu'au bout de 2-3 semaines à cause de son intensité.

**1** **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement ou bien appuyez sur MODUS, pour prérégler le degré d'intensité souhaité (niveau) et les valeurs pour un entraînement en compte à rebours.**

**2** **Sélectionnez le degré d'intensité souhaité**
avec + et −,
et confirmez avec MODUS.

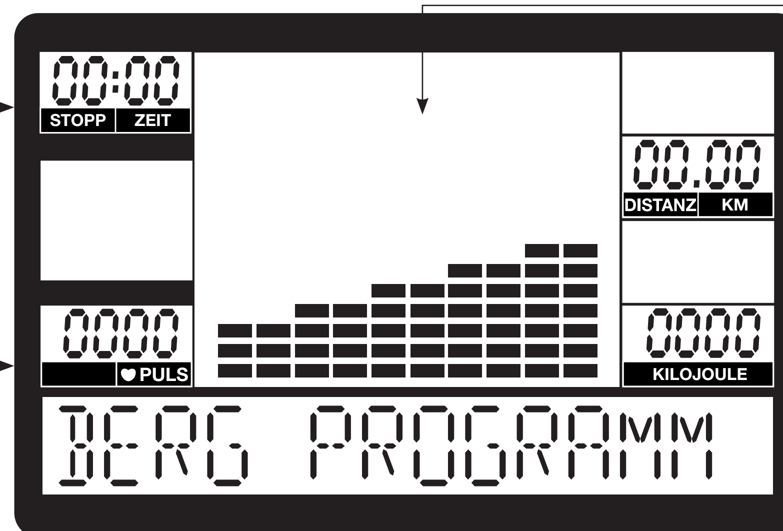
**3** **Valeur préréglée pour le TEMPS**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

**4** **Valeur préréglée pour la DISTANCE**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

**5** **Valeur préréglée pour les KILOJOULES**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

**6** **Valeur préréglée pour le POULS**
à saisir avec + et −,
et confirmer avec MODUS.

**7** **Appuyez sur les pédales pour débuter l'entraînement.**
Mode vous permet de répéter ou de corriger le préréglage de valeurs pour un entraînement à rebours (étapes 2-6).




**Le programme propose 3 niveaux d'intensité :**
L1 - Pour les « Débutants en forme »
L2 - Pour les « Sportifs avancés »
L3 - Pour les « Sportifs fitness et les professionnels »

L'ordinateur attire votre attention par un signal lorsque la valeur du pouls préréglée est dépassée.

Mode Pause :
S'affiche par une simple pression courte de la touche réinitialiser/Pause. Stop apparait dans le champ d'affichage et toutes les valeurs s'immobilisent. Pour poursuivre la séance d'entraînement, appuyer à nouveau sur la touche réinitialiser/Pause.

Quitter le programme :
Un programme ne peut être quitté qu'en mode Pause en appuyant sur une touche programme au choix ou par un RESET (redémarrage).

Toutes les étapes de commande nécessaires s'affichent dans le champ indicateur de l'affichage LCD.

Veuillez tenir compte du fait que : la résistance au pédalage préréglée ne peut pas être modifiée durant l'entraînement.

Une fois une valeur préréglée confirmée, une pression sur la touche réinitialiser/pause permet d'accéder à nouveau à cette valeur préréglée précédemment.







IMPORTANTE!

- Prima di mettere in funzione l'attrezzo, leggere attentamente le istruzioni di montaggio e d'uso, le istruzioni del computer e le indicazioni per l'allenamento e per la sicurezza.
- Osservare rigorosamente le indicazioni per la sicurezza.
- Conservare le istruzioni in un luogo sicuro.
- Qualora l'attrezzo venisse ceduto a terzi, consegnare insieme le istruzioni per il montaggio e l'uso, le istruzioni per l'allenamento e quelle del computer.

Questo attrezzo da allenamento è destinato all'uso esclusivamente domestico. L'apparecchio è conforme ai requisiti EN 957-1/-9/HA e reca il marchio di collaudo GS. Conformemente a questo standard, l'attrezzo è stato testato per un peso corporeo di 150 kg. In caso di utilizzo non conforme di questo apparecchio (ad es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza pre-riscaldamento, impostazioni errate, ecc.), non si possono escludere danni alla salute! Prima di iniziare l'allenamento è consigliabile sottoporsi a una visita medica per escludere la presenza di problemi cardiaci, circolatori oppure ortopedici.

⚠ Questo attrezzo da allenamento non è idoneo a portatori di pacemaker o altri dispositivi medici impiantati!

## Indicazioni per la sicurezza

Attenersi scrupolosamente alle seguenti indicazioni per la sicurezza:

**Collegamento elettrico sicuro**

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini dagli 8 anni in su e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o dotate di insufficiente esperienza e conoscenza, solo se sono adeguatamente controllate o se sono state istruite riguardo all'uso dell'attrezzo e hanno compreso i rischi che esso comporta
- I bambini non devono giocare con l'attrezzo.
- La pulizia e gli interventi di manutenzione da parte dell'utilizzatore non devono essere eseguiti da bambini senza controllo.
- Se il cavo di alimentazione elettrica di questo apparecchio è danneggiato, dovrà essere sostituito dal costruttore o dal servizio  assistenza clienti, o da altra persona qualificata, onde evitare rischi.
- L'attrezzo può essere collegato soltanto ad una presa con messa a terra correttamente installata, alla tensione di rete indicata sulla targhetta..
- Spegnere l'attrezzo ed estrarre la spina dalla presa di corrente prima di eseguire qualsiasi intervento di pulizia e di manutenzione.
- L'attrezzo è completamente staccato dalla corrente solo con la spina estratta dalla presa. Pertanto è opportuno collegarlo ad una presa facilmente accessibile.

**Ulteriori indicazioni per la sicurezza**

- Questo attrezzo è un attrezzo da allenamento indipendente dal numero di giri e non deve essere installato in luoghi, ai quali sia possibile accedere senza controllo.
- Evitare temperature elevate, umidità e schizzi d'acqua.
- È possibile regolare la resistenza dei pedali tramite i tasti (+/-) del computer. Il computer si arresta automaticamente quando non vengono più azionati i pedali.
- La resistenza dei pedali (carico) viene visualizzata sul computer in watt (max. 400 W).
- Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare l'attrezzo.
- Collocare l'attrezzo su una superficie stabile e piana (orizzontale). In questo modo si garantisce un posizionamento sicuro.
- Non salire con i piedi sulla sella o su altre parti dell'attrezzo.
- Verificare che ci sia abbastanza spazio libero in ogni direzione attorno all'attrezzo (almeno 1 metro).
- Rispettare scrupolosamente la profondità minima di innesto del tubo reggisella indicata nelle istruzioni.
- Un allenamento errato o eccessivo può nuocere alla salute.
- Durante l'allenamento, le leve e gli altri meccanismi di regolazione dell'apparecchio non devono impedire la libertà di movimento.
- Effettuare verifiche periodiche dell'integrità dell'attrezzo e dell'assenza di danni (in particolare controllare le parti mobili e le parti di collegamento), solo così è possibile garantire un uso privo di rischi. Sostituire immediatamente le parti difettose. L'attrezzo non deve essere utilizzato fino a quando non è stata eseguita la riparazione.
- Controllare regolarmente viti e dadi.
- I bambini devono esercitarsi con l'attrezzo solo in caso di sviluppo psicofisico adeguato e devono essere istruiti a un uso corretto dell'attrezzo.
- Non adatto a persone con disabilità fisiche o mentali.
- Il sacchetto e le pellicole della confezione devono essere tenuti lontano dalla portata dei bambini: pericolo di soffocamento!
- Le istruzioni per il montaggio, l'uso e l'allenamento serviranno anche per effettuare l'ordine delle parti di ricambio.
- Rientra nella responsabilità del proprietario informare correttamente dei possibili pericoli gli eventuali altri utilizzatori dell'attrezzo.
- L'attrezzo è stato concepito esclusivamente per l'uso domestico e può essere utilizzato soltanto in locali chiusi (non all'aperto).
- Per evitare di danneggiare il pavimento, posizionare l'attrezzo sopra un tappetino.
- Non trasportare mai l'attrezzo da soli quando vi sono gradini o altri tipi di ostacoli.
- Se si desidera smontare l'attrezzo, ripetere all'inverso la sequenza di montaggio descritta nelle istruzioni.
- Utilizzare l'attrezzo unicamente come descritto nelle istruzioni.
- Non chiudere mai gli occhi per nessuna ragione durante l'utilizzo dell'attrezzo.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non si avvicinino all'attrezzo.
- Consultare il medico prima di usare l'attrezzo, se si stanno assumendo farmaci.

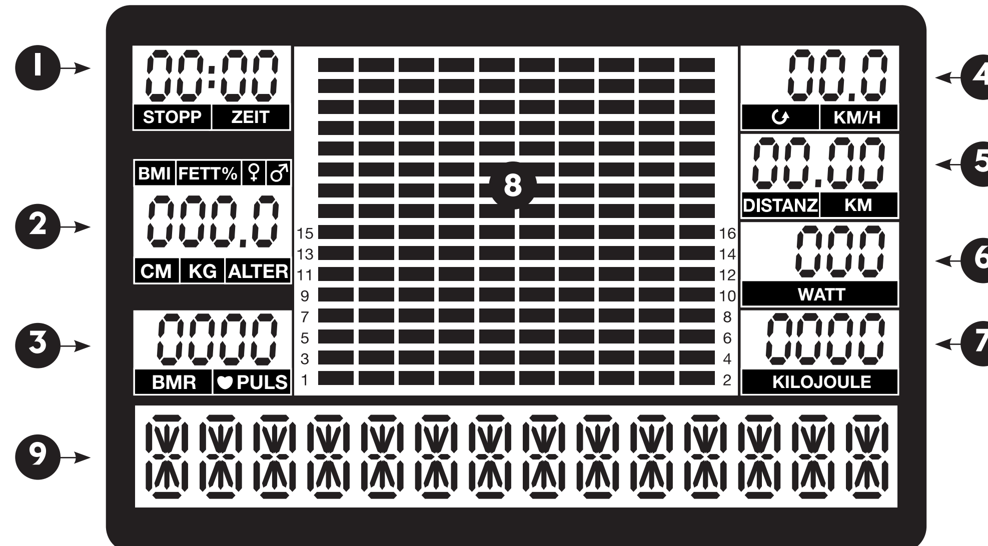








## I. Descrizione dei valori visualizzati sul display




**1 TEMPO/STOP**
A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo viene calcolato e visualizzato il tempo di allenamento trascorso da 00:00 fino ad un massimo di 99:59 (minuti:secondi), o viene segnalata la modalità di pausa con STOP.

**2 Campo di visualizzazione**
A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo vengono visualizzati i valori relativi a BMI, grasso corporeo, sesso, età, statura o peso corporeo. Il campo non è attivo durante le sessioni di allenamento.

**3 PULSAZIONI/BMR**
A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo viene visualizzata la frequenza delle pulsazioni (frequenza cardiaca) misurata durante l’allenamento, da un minimo di 40 a un massimo di 220 pulsazioni, oppure i risultati delle misurazioni di BMR, grasso corporeo e BMI.



- Per maggiori informazioni e consigli sul tema della misurazione delle pulsazioni consultare il capitolo “Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca”.
- Se il risultato della misurazione del BMR è superiore a 9999 kJ, nel campo di visualizzazione appare il messaggio “OLTRE 10000”. In tal caso, per ottenere il risultato preciso, si dovrà sommare 10000 al valore visualizzato nel campo “BMR”.

**4 km/h (giri al minuto)**
In questo campo viene visualizzata alternatamente, ogni tre secondi, la velocità corrente da 0 a 99,9 km/h e la frequenza di pedalata corrente (giri al minuto) da 0 a 999.

**5 DISTANZA**
In questo campo viene calcolata e visualizzata la distanza percorsa in km da 0,0 a un massimo di 99,9 km.

**6 WATT**
In questo campo viene visualizzata la resistenza attuale dei pedali da 0 e 999 watt.



- È possibile preimpostare i watt esclusivamente nel “PROGRAMMA WATT” indipendente dal numero di giri a scatti di 5 fino a un massimo di 400 watt.

**7 CHILOJOULE**
In questo campo viene visualizzata e calcolata l’energia consumata in chilojoule da 0 a un massimo di 9999 chilojoule.



- **I valori in chilojoule visualizzati sono puramente indicativi e non hanno alcuna pretesa di precisione medica.**
- Questa formula è stata concepita in collaborazione con l’Università di “Scienze dello Sport di Salisburgo”.
- Alcuni macchinari fitness indicano il consumo di energia in calorie.
  **Conversione:**
  1 chilocaloria (kcal) = 4,185 chilojoule (kJ)
  1 chilojoule (kJ) = 0,239 chilocalorie (kcal)







**8 Livelli di resistenza dei pedali (1–32)**
Ciascuno dei 16 rettangoli delle 10 barre rappresenta 2 dei 32 livelli di resistenza dei pedali.
Quando viene preimpostato un determinato tempo di allenamento in un programma, vale la seguente regola: durata dell'allenamento di ciascuna barra = tempo di allenamento preimpostato: 10 (numero delle barre).

**9 Campo di testo (funzione di aiuto con menu)**
In questo campo di testo vengono visualizzate le indicazioni più importanti per l'utilizzatore sulle operazioni da eseguire:
**Indicazioni più importanti:**

- → NOME DEL PROGRAMMA
- → PREMERE MODALITÀ
- → SELEZIONE TEMPO
- → SELEZIONE DISTANZA
- → SELEZIONE PULSAZIONI
- → INIZIARE A PEDALARE
- → SELEZIONE ETÀ
- → SELEZIONE SESSO
- → SELEZIONE PESO
- → SELEZIONE STATURA
- → OLTRE 10000
- → SELEZIONE CHILOJOULE
- → STRINGERE I SENSORI
- → SELEZIONE LIVELLO WATT


→ SELEZIONARE significa impostare un valore con i tasti + e –.

## 1.10. Panoramica dei valori visualizzati sul display:

| | | Unità | Valore minimo | Valore massimo | Unità contatore | POSSIBILITÀ DI IMPOSTAZIONE + CONTO ALLA ROVESCIA/ Preimpostazione in minuti | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Valore minimo | Valore massimo | Unità / Conto alla rovescia |
| 1 | **Tempo** | Minuti: Secondi | 0:00 | 99:59 | 1 secondo | 10:00 | 99:00 | 1 secondo |
| 3 | **Pulsazioni** | Battiti al minuto | 40 | 220 | 1 battito | 40 | 220 | 1 battito |
| 4 | **Giri** | Giri al minuto | 0 | 999 | 1 giro | – | – | – |
| 4 | **km/h** | Velocità in km/h | 0 | 99,9 | 1 km/h | – | – | – |
| 5 | **Distanza** | km | 0 | 99,99 | 0,01 km | 0 | 99,90 | 0,1 km |
| 6 | **Watt** | Potenza in watt | 0 | 999 | 1 watt | 20 | 400 | 5 watt |
| 7 | **Chilojoule** | kJ | 0 | 9999 | a seconda del carico | 5 | 9995 | a seconda del carico |
| 2 | **Grasso corporeo** | % di grasso | 5 | 50 | – | – | – | – |
| 2 | **Età** | anni | – | – | – | 10 | 99 | 1 anno |
| 2 | **Peso** | kg | – | – | – | 20 | 150 | 1 kg |
| 2 | **Statura** | cm | – | – | – | 130 | 200 | 1 cm |
| 2 | **BMI** | BMI | 0 | 99,9 | – | – | – | – |
| 3 | **BMR** | kJ | 0 | 19999 | – | – | – | – |

# 2. Descrizione della tastiera

## 2.I. Tasto modalità



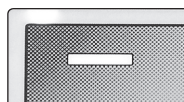

- Con questo tasto vengono confermati i valori impostati con il tasto più e meno (per es. età, tempo, limite pulsazioni). Il campo di testo del display LCD avverte quando è necessario premere il tasto MODALITÀ.

## 2.2. Tasto reset/ pausa




- Premendo brevemente il tasto una sola volta è possibile fare il reset del valore impostato.
- MODALITÀ PAUSA:
  Premere il tasto brevemente una sola volta durante la sessione di allenamento. STOP indica la modalità di pausa e il tempo viene fermato. Premendo nuovamente il tasto RESET/ PAUSA si esce dalla modalità di pausa.
- RESET (riavvio):
  Tenere il tasto premuto più di tre secondi per riavviare il computer da zero.

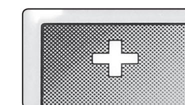
## 2.3. Tasto Meno



- Con questo tasto si può diminuire il valore immesso.
- È possibile effettuare una selezione o impostare il valore desiderato (per es. età, tempo, limite pulsazioni) che poi dovrà essere confermato con il tasto MODALITÀ.
- Tenere premuto il tasto più a lungo per far aumentare automaticamente i valori inseriti.
- È possibile ridurre la resistenza dei pedali durante l'allenamento.


La funzione non è disponibile nei programmi montagna, intervallato, limite di pulsazioni, watt e test!

## 2.4. Tasto Più



- Con questo tasto si può aumentare il valore immesso.
- È possibile effettuare una selezione o impostare il valore desiderato (per es. età, tempo, limite delle pulsazioni) che poi dovrà essere confermato premendo il tasto MODALITÀ.
- Tenere premuto il tasto più a lungo per far aumentare automaticamente i valori inseriti.
- È possibile aumentare la resistenza dei pedali durante l'allenamento.


La funzione non è disponibile nei programmi montagna, intervallato, limite di pulsazioni, watt e test!

## 2.5. Tasti per la programmazione

- Una volta avviato il computer, è possibile richiamare il programma desiderato premendo il relativo tasto.

Il campo di testo del display LCD avverte quando è necessario premere un tasto programma.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM

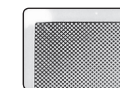

MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG







**2.6. Misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero/ stato di forma**




1. Al termine della sessione di allenamento premere il tasto per la misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero (ERHOLUNGS-MESSUNG) e stringere i sensori palmari oppure indossare una fascia cardio toracica reperibile in commercio.
2. Il computer interrompe tutte le visualizzazioni tranne quella del tempo e delle pulsazioni. Il tempo scorre all'indietro da 00:60 a 00:00. Arrivato a 00:00, sul display viene visualizzato lo stato di forma calcolato dal computer.
3. Lo stato di forma viene calcolato nel seguente modo: il computer confronta le pulsazioni massime durante i primi 20 secondi di misurazione con le pulsazioni minime degli ultimi 40 secondi di misurazione. In base alla differenza rilevata viene indicato uno stato di forma da F1 a F6 (F1 = ottimo recupero; F6 = recupero difficile).
4. Una volta visualizzati i risultati delle misurazioni, premere nuovamente il tasto per la misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero (ERHOLUNGS-MESSUNG) per tornare al menu principale.


Si noti che questo programma confronta esclusivamente le pulsazioni minime e massime rilevate in un minuto di misurazione. Questo significa che se ad esempio ci si allena ad un'intensità ridotta e viene attivata la funzione di misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero, la differenza tra le pulsazioni minime e massime sarà minore rispetto ad un allenamento più intenso. Quindi lo stato di forma sembrerà "peggiore".

VANNO CONFRONTATI DUNQUE I VALORI DI RECUPERO DI SESSIONI DI ALLENAMENTO EQUIVALENTI IN TERMINI DI DURATA E INTENSITÀ.


AVVERTENZA: I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono non essere precisi. Un allenamento eccessivo può danneggiare seriamente la salute o provocare addirittura la morte. Smettere immediatamente l'allenamento se si avvertono vertigini o debolezza.

## 3. Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca

**Le pulsazioni possono essere misurate in due modi:**

1. Misurazione delle pulsazioni tramite sensori palmari: sul manubrio si trovano i due sensori palmari. Fare attenzione che entrambe le mani siano appoggiate contemporaneamente sui sensori.
Non appena viene rilevata la pulsazione, sul monitor compare un cuore accanto all'indicazione PULS (pulsazione). La misurazione delle pulsazioni tramite i sensori palmari ha un'utilità puramente orientativa, perché il movimento, l'attrito, il sudore, ecc. possono causare delle variazioni rispetto alle pulsazioni effettive. In alcune persone la variazione della resistenza epidermica dipendente dal battito è talmente bassa, che il risultato non può essere utilizzato per una misurazione precisa delle pulsazioni. In questo caso consigliamo di utilizzare un cardiofrequenzimetro.
2. Misurazione della frequenza cardiaca: In commercio sono disponibili i cosiddetti cardiofrequenzimetri, costituiti da una fascia toracica e un braccialetto con quadrante. Il computer è provvisto di un ricevitore (senza trasmettitore) per il rilevamento del segnale dei cardiofrequenzimetri più diffusi. Se possedete un apparecchio di questo tipo, potete leggere sul display LCD gli impulsi trasmessi dal vostro trasmettitore (fascia cardio toracica). Utilizzate sempre una fascia cardio toracica da 5 kHz in perfette condizioni (per es. modello T31 UNCODED (NON CODIFICATA) di Polar) per garantire una trasmissione ottimale del segnale.


Se si utilizzano contemporaneamente entrambi i metodi di misurazione delle pulsazioni (fascia cardio toracica e mani appoggiate sui due sensori di rilevazione), ha priorità la misurazione della frequenza cardiaca.


**ATTENZIONE:**

→ **Entrambe le modalità di misurazione delle pulsazioni non sono idonee a valutazioni mediche!**
→ Se si utilizza il programma con impostazione del limite delle pulsazioni, le pulsazioni dovranno essere rilevate mediante una fascia cardio toracica da 5 kHz comunemente in commercio (per es. modello T31 di Polar) per assicurare una regolazione precisa dell'intensità di carico.
→ Per i motivi legati alla precisione della misurazione, indicati in questo capitolo, si dovrà rinunciare ad utilizzare la misurazione delle pulsazioni tramite i sensori palmari per la regolazione del programma con impostazione del limite di pulsazioni.
→ Anche in caso di utilizzo di un cardiofrequenzimetro per la misurazione delle pulsazioni, la trasmissione della frequenza cardiaca può essere influenzata da fattori esterni come ad es. la vicinanza di linee dell'alta tensione o di telefoni cellulari.

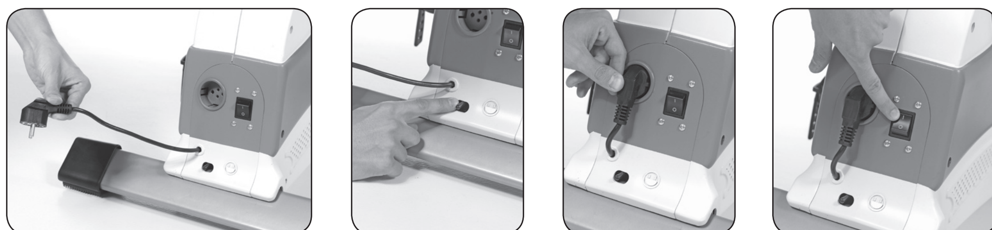
# 4. Alimentazione elettrica e messa in funzione

**Prima della prima messa in funzione:**

- Leggere attentamente i singoli punti delle "Indicazioni per l'allenamento e la sicurezza".
- Osservare rigorosamente le indicazioni per la sicurezza.
- Non sedersi sull'ergometro al momento dell'accensione.
- Quando si installa l'attrezzo, accertarsi che sia disponibile spazio sufficiente in ogni direzione (almeno 1 m dietro e di lato).
- Per proteggere il pavimento da eventuale sporcizia o danni, si consiglia di collocare un vecchio tappeto sotto l'attrezzo.
- Evitare che il computer e il display LCD vengano a contatto con liquidi.

**Il Crosstrainer è collaudato e certificato secondo ISO DIN EN 20957-1 e EN 957-9, Classe HA (apparecchio per uso domestico). In caso di utilizzo commerciale dell'apparecchio, il produttore esclude qualsiasi rivendicazione di garanzia da parte del cliente!**

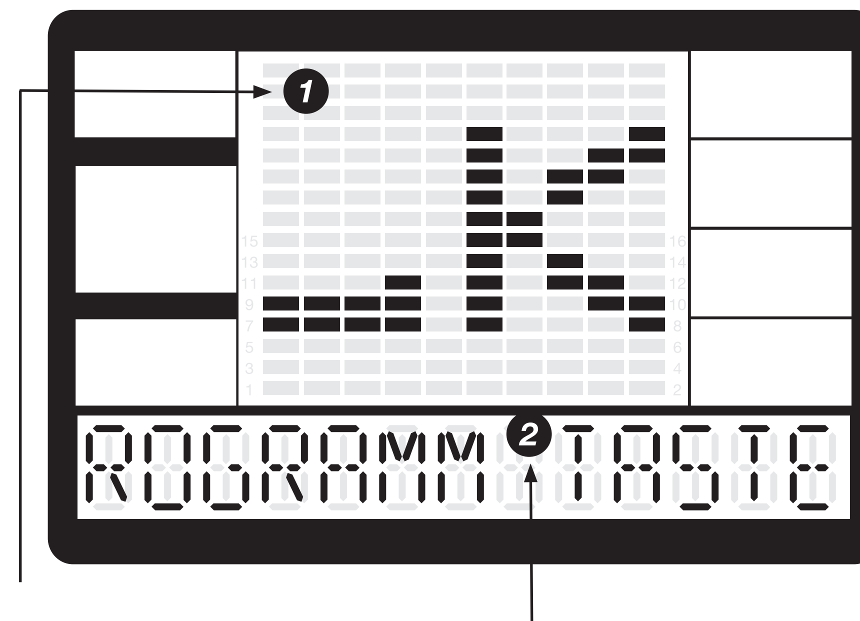
## 4.1. Fase 1: ALIMENTAZIONE ELETTRICA



- La presa deve essere installata e messa a terra come prescritto dai regolamenti locali.
- Caratteristiche tecniche adattatore AC/DC:
  Ingresso/Input: (230 V~, 50 Hz, 60 W)
- L'apparecchio può essere utilizzato esclusivamente con l'adattatore originale in dotazione.
- Dopo l'uso, scollegare sempre l'apparecchio dalla rete elettrica. Staccare l'alimentazione tirando la spina e non il cavo.

## 4.2. Fase 2: MODALITÀ DI AVVIO

Il computer si avvia automaticamente con il PROGRAMMA DI AVVIO RAPIDO.




Scritta scorrevole di benvenuto

- CAMPO DI TESTO: scritta scorrevole "PROGRAMMA DI AVVIO RAPIDO" per circa 10 secondi, poi "Iniziare a pedalare oppure premere modalità".

**Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione dopo l'uso.**

## 4.3. Porta USB (5,3V 2A)

Il computer dispone di una porta USB che si può utilizzare per caricare cellulari e tablet mediante il cavo USB durante la sessione di allenamento (cavo USB non compreso nella dotazione). La porta non dispone di una connessione alla rete dati per il dispositivo.







# 5. Selezione e descrizione dei programmi

## 5.1. Selezione dei programmi

Premendo il tasto del programma desiderato, è possibile richiamare ciascuno dei programmi di allenamento disponibili.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM

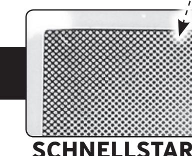

TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

## 5.2. Descrizione dei programmi

### 5.2.1. Programma di avvio rapido

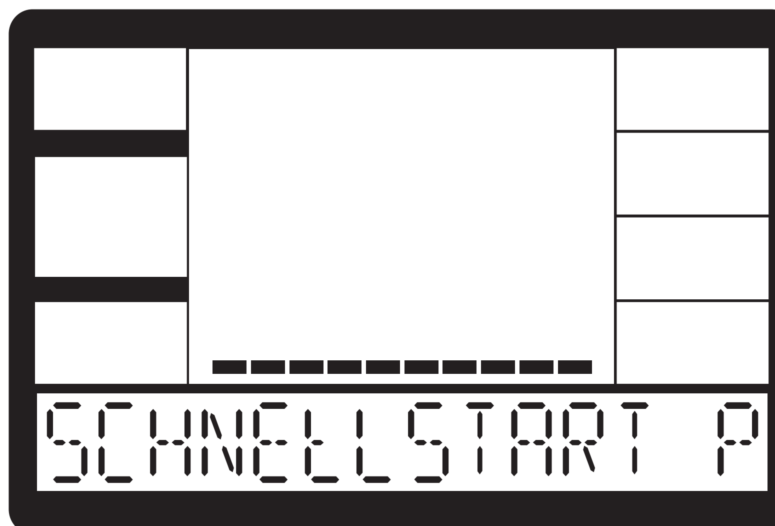

SCHNELLSTART

**Descrizione del programma:**
si tratta di un programma “Quickstart”. Premere il tasto per iniziare subito la sessione di allenamento.

**1** **Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento.**

**La resistenza dei pedali**

può essere regolata con + e – durante l’allenamento.






Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.

Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).

## 5.2.2. Programma manuale




**Descrizione del programma:**
Con questo programma è possibile impostare in modo individuale la resistenza dei pedali durante l'allenamento. Se lo si desidera, è possibile anche impostare i valori per un allenamento con la modalità di conto alla rovescia.

**1 Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento o premere MODUS per impostare i parametri di allenamento con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

**Impostazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia (fase 2-6):**

**2 Parametro TEMPO**
inserire con + e –,
confermare con MODUS.

**5 Parametro PULSAZIONI**
inserire con + e –,
confermare con MODUS.

Il computer emette un segnale acustico per avvisare se si è superato il limite di pulsazioni preimpostato.

**6 Iniziare a pedalare**
**per cominciare la sessione di allenamento.**
Con il tasto Modus è possibile ripetere o correggere l'impostazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia.

00:00 ZEIT
00.00 DISTANZ
0000 PULS
0000 KILOJOULE
MANUELLES PROG

Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

**La resistenza dei pedali**

può essere regolata con + e – durante l'allenamento.

**3 Parametro DISTANZA**
inserire con + e –,
confermare con MODUS.

**4 Parametro CHILOJOULE**
inserire con + e –,
confermare con MODUS.

Quando viene confermato un valore, è possibile tornare al parametro impostato precedentemente premendo il tasto reset/pausa Questo vale solo durante la fase di impostazione.

Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.

Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).

## 5.2.3. Programma individuale




**Descrizione del programma:**
Con questo programma è possibile impostare e memorizzare un tipo di allenamento personalizzato.

**1 Iniziare a pedalare per accedere ad un profilo di allenamento già memorizzato o premere MODUS per programmare, se lo si desidera, una sessione di allenamento personalizzata.**

### Programmazione di una sessione di allenamento (fasi 2–7):

**2 Resistenza per la prima barra**

impostare con + e −,

confermare con MODUS.
Programmare allo stesso modo le barre 2-10.

**3 Parametro TEMPO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

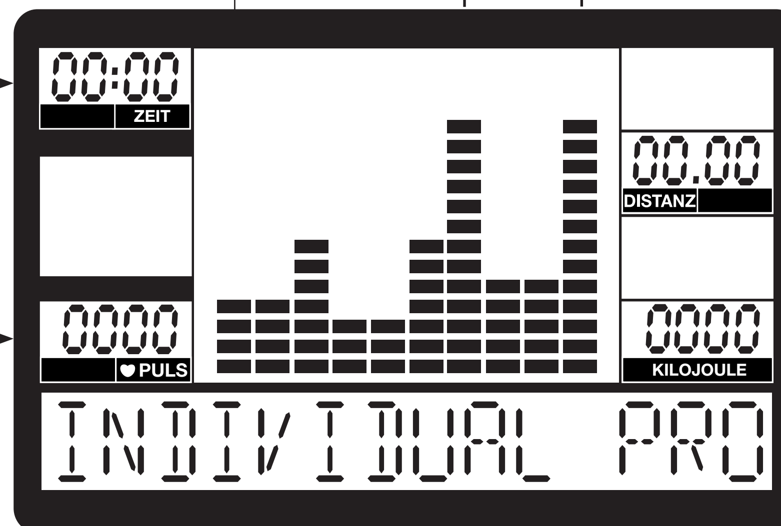
**6 Parametro PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.


Il computer emette un segnale acustico per avvisare se si è superato il limite di pulsazioni preimpostato.

**7 Iniziare a pedalare**
**per cominciare la sessione di allenamento.**
Con il tasto Modus è possibile ripetere o correggere l'impostazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia.





Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.


Quando viene confermato un valore, è possibile tornare al parametro impostato precedentemente premendo il tasto reset/pausa.

**4 Parametro DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

**5 Parametro CHILOJOULE**

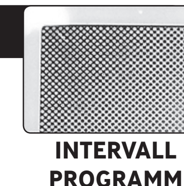
inserire con + e −,

confermare con MODUS.


Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.

Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).

## 5.2.4. Programma intervallato




Questo programma preimpostato è caratterizzato da una sequenza di fasi di carico e di defaticamento che si ripetono costantemente allo stesso modo. A causa delle notevoli variazioni di intensità, questo programma dovrebbe essere utilizzato solo dopo 2-3 settimane di allenamento.

**1 Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento o premere MODUS per impostare i parametri di allenamento con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

**2 Selezionare il livello di intensità desiderato**

con + e –.
e confermare con MODUS.

Il programma propone 3 livelli di intensità:
L1 – per "principianti allenati"
L2 – per "utilizzatori avanzati"
L3 – per "sportivi in forma e professionisti"

**3 Parametro TEMPO**

inserire con + e –,
confermare con MODUS.

**4 Parametro DISTANZA**

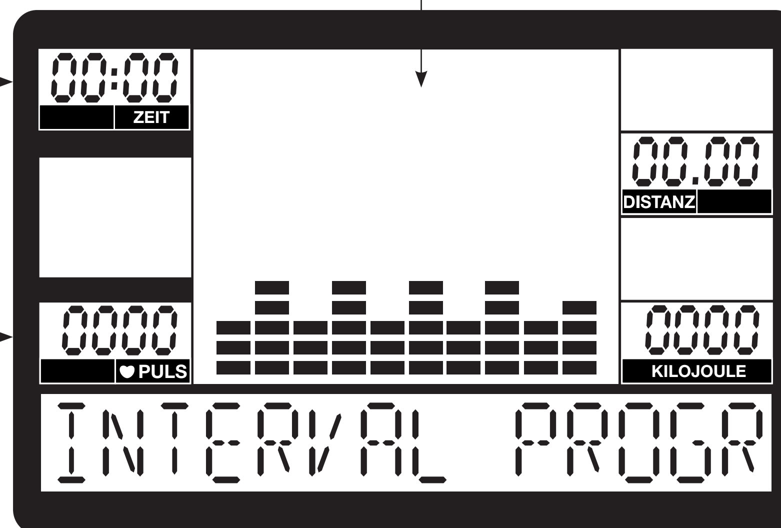
inserire con + e –,
confermare con MODUS.

**5 Parametro CHILOJOULE**

inserire con + e –,
confermare con MODUS.

**6 Parametro PULSAZIONI**

inserire con + e –,
confermare con MODUS.




Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

**7 Iniziare a pedalare**
**per cominciare la sessione di allenamento.**
Con il tasto Modus è possibile ripetere o correggere l'impostazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia.

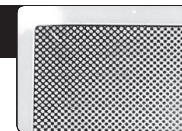
Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.
Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).

Quando viene confermato un valore, è possibile tornare al parametro impostato precedentemente premendo il tasto reset/pausa.

Attenzione: la resistenza dei pedali impostata non può essere modificata durante l'allenamento.

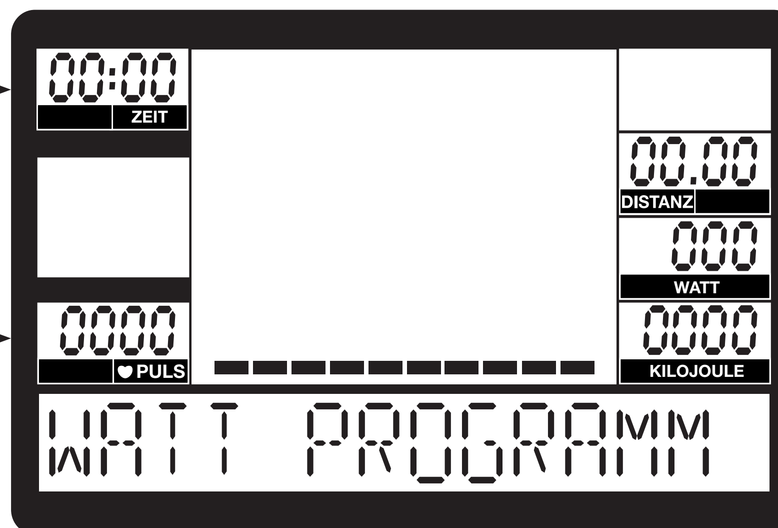
# 5.2.5. Programma Watt




**Descrizione del programma:**
In questa modalità è possibile impostare l'allenamento in base ai watt (indipendente dal numero di giri). Il valore di watt preimpostato resta sempre uguale. Questo significa che la resistenza dei pedali (watt) viene adattata ogni 0,5-4 secondi alla frequenza di pedalata e alla velocità di allenamento.

1 **Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento o premere MODUS per impostare i parametri di allenamento con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

## Impostazione dei watt e dei parametri con la modalità di conto alla rovescia (fasi 2-7):




2 **Parametro WATT (resistenza dei pedali)**

impostare con + e −
confermare con MODUS.

3 **Parametro TEMPO**

inserire con + e −,
confermare con MODUS.

4 **Parametro DISTANZA**

inserire con + e −
confermare con MODUS.

5 **Parametro CHILOJOULE**

inserire con + e −,
confermare con MODUS.

6 **Parametro PULSAZIONI**

inserire con + e −,
confermare con MODUS.


Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

7 **Iniziare a pedalare**
**per cominciare la sessione di allenamento.**
Con il tasto Modus è possibile ripetere o correggere l'impostazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia.

**La resistenza dei pedali può**
essere regolata con + e −
durante l'allenamento a scatti di 5 watt.


Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.


Quando viene confermato un valore, è possibile tornare al parametro impostato precedentemente premendo il tasto reset/pausa.


Attenzione: le barre nel programma Watt non si adeguano alla resistenza. Questo significa che la resistenza dei pedali/watt è visualizzata nel campo Watt.


Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.
Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).

## 5.2.6. Programma con impostazione del limite di pulsazioni




**Descrizione del programma:**
Questo programma funziona solo se viene applicata una fascia cardio toracica (non inclusa nella dotazione fornita). In questa modalità è possibile eseguire l'allenamento in modo che la resistenza dei pedali si adegui automaticamente al limite di pulsazioni impostato (frequenza cardiaca target). Se la propria frequenza cardiaca attuale è inferiore alla frequenza target impostata, la resistenza dei pedali viene aumentata di un livello ogni 10 secondi, fino a raggiungere il livello massimo 16. Se la propria frequenza cardiaca attuale è superiore alla frequenza target impostata, la resistenza dei pedali viene ridotta di un livello ogni 10 secondi, fino a raggiungere il livello minimo 1.

1 **Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento o premere MODUS per impostare un valore target per i watt o i parametri di allenamento con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

Appena si inizia a pedalare, il computer recupera il valore di pulsazioni impostato durante l'ultima sessione di allenamento con questo programma.

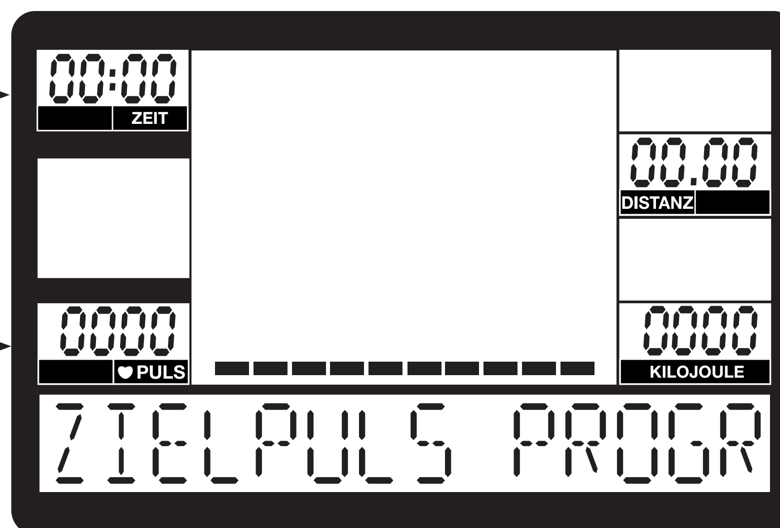
### Impostazione del limite di pulsazioni (frequenza cardiaca target) e dei parametri di allenamento con conto alla rovescia (fasi 2-6):

2 **Parametro TEMPO**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

5 **Parametro PULSAZIONI**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

6 **Iniziare a pedalare**
**per cominciare la sessione di allenamento.**
Con il tasto Modalità è possibile ripetere o correggere l'impostazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia.




Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

3 **Parametro DISTANZA**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

4 **Parametro CHILOJOULE**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.

Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).

Quando viene confermato un valore, è possibile tornare al parametro impostato precedentemente premendo il tasto reset/pausa

⚠ → Se si utilizza il programma con impostazione del limite delle pulsazioni, le pulsazioni dovranno essere rilevate mediante una fascia cardio toracica da 5 kHz comunemente in commercio (per es. modello T31 di Polar) per assicurare una regolazione precisa dell'intensità di carico.
→ Per i motivi legati alla precisione della misurazione indicati in questo capitolo, si dovrà rinunciare ad utilizzare la misurazione delle pulsazioni sulle mani per la regolazione del programma con impostazione del limite di pulsazioni.







## 5.2.7. Programma Test



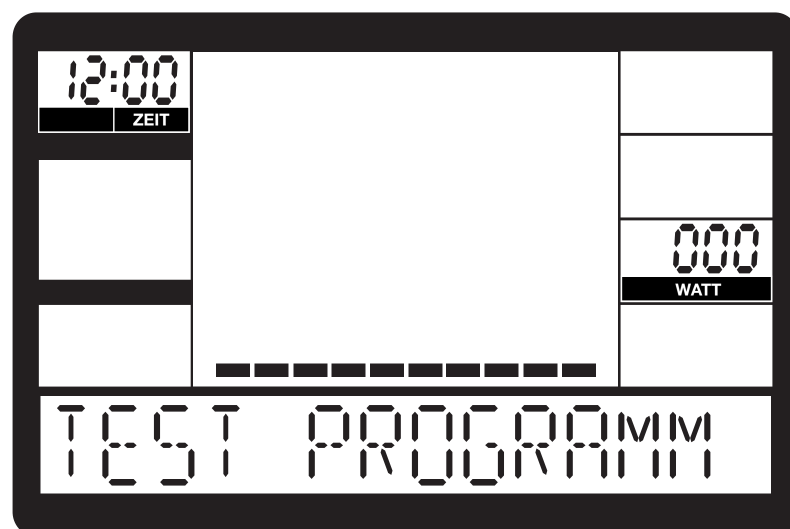

**Descrizione del programma:**
Questo programma dura 12 minuti e ha lo scopo di valutare lo stato di forma attuale dell'utilizzatore. Prima di iniziare il test, l'utilizzatore deve inserire una resistenza (watt) costante che non può essere modificata durante lo svolgimento del programma. È importante che durante il test vengano misurate le pulsazioni e non venga superato il limite massimo (frequenza cardiaca massima), perché altrimenti non è possibile ottenere un risultato corretto.

**IMPORTANTE**

- Dopo 12 minuti di allenamento, il computer visualizza e memorizza i seguenti valori del test eseguito: velocità media, distanza percorsa, consumo totale di chilojoule, pulsazioni medie.
- Questi valori vengono visualizzati prima dell'inizio della sessione di test successiva.
- Scopo del programma Test è offrire all'utilizzatore la possibilità di eseguire diverse sessioni di test con le stesse condizioni (impostazione dei watt) e di confrontare tra di loro i risultati relativi a velocità media, distanza percorsa, consumo totale di chilojoule, livello di watt utilizzato, pulsazioni medie di diversi giorni di allenamento.
- Possono essere confrontate solo sessioni di allenamento con la stessa resistenza dei pedali (WATT).

**1 Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento o premere MODUS per impostare un valore target per i watt per l'allenamento di 12 minuti, se lo si desidera.**

### Impostazione dei WATT (fasi 2-3):




**2 Parametro WATT (resistenza dei pedali)**

impostare con + e −, confermare con MODUS.

**3 Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento.**


Appena si inizia a pedalare, il computer recupera il valore di watt impostato durante l'ultima sessione di allenamento con questo programma.


Quando viene confermato un valore, è possibile tornare al parametro impostato precedentemente premendo il tasto reset/pausa.

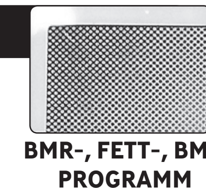

Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.

Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).





## 5.2.8. Programma di misurazione di BMR, BMI, grasso corporeo




**Descrizione del programma:**
Questo programma serve a calcolare i valori personali di BMR, BMI e grasso corporeo.

**1 Premere MODUS per stabilire i propri valori personali, definiti dall'utente, per il calcolo di BMI, BMR e grasso corporeo.**

**2 Parametro ETÀ**

inserire con + e −,
confermare con MODUS.

**3 Parametro SESSO**

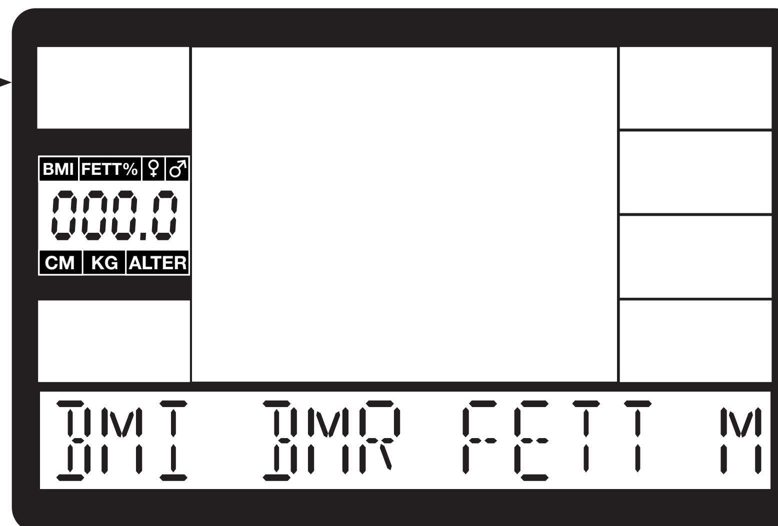
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

**4 Parametro PESO CORPOREO in kg**

inserire con + e −,
confermare con MODUS.

**5 Parametro STATURA in cm**

inserire con + e −,
confermare con MODUS.




Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

**6 MISURAZIONE**

iniziare con MODUS.

Durante il procedimento di misurazione è importante stringere nelle mani i due sensori di rilevazione delle pulsazioni.

**7 RISULTATO**

Dopo circa 5-10 secondi vengono visualizzati sul display LCD i seguenti valori:

→ Il grasso corporeo e il BMI vengono visualizzati alternatamente nel campo a sinistra al centro.
→ Il risultato BMR viene visualizzato nel campo delle pulsazioni in basso a sinistra.
→ “Err” indica che durante la misurazione si è verificato un errore. In tal caso la misurazione deve essere ripetuta.

## 5.2.8.1. Risultato della misurazione del grasso corporeo

La tabella seguente permette di classificare correttamente i valori di grasso corporeo. Si noti che questa misurazione non può essere considerata una procedura medica e che questo valore può di fatto variare rispetto al valore effettivo. Per una misurazione esatta della propria percentuale di grasso corporeo, rivolgersi al proprio medico.

| SESSO / % DI GRASSO | BASSA | BUONA | NORMALE | ECCESSIVA |
|---|---|---|---|---|
| maschio | ‹ 13 % | 13 % – 25,8 % | 26 % – 30 % | › 30 % |
| femmina | ‹ 23 % | 23 % – 35,8 % | 36 % – 40 % | |

## 5.2.8.2. Risultato della misurazione del BMI (indice di massa corporea)

**Spiegazione:**
L'indice di massa corporea (BMI) serve come parametro di valutazione del peso corporeo.

**Calcolo mediante la formula di Harris-Benedict:**
BMI = peso corporeo: (statura in m)$^2$.

Le seguenti tabelle servono per classificare il proprio valore di BMI. Si noti che questa misurazione non può essere considerata una procedura medica.

| ETÀ | BMI NORMALE |
|---|---|
| 19 – 24 anni | 19 – 24 |
| 25 – 34 anni | 20 – 25 |
| 35 – 44 anni | 21 – 26 |
| 45 – 54 anni | 22 – 27 |
| 55 – 64 anni | 23 – 28 |
| › 64 anni | 24 – 29 |

| | | |
|---|---|---|
| magro | = ‹ 15 | BMI |
| sottopeso | = ‹ 17,5 | BMI |
| valore limite | = ‹ 19 | BMI |
| normale | = 19 – 24 | BMI |
| sovrappeso | = 25 – 29 | BMI |
| obeso | = 30 – 39 | BMI |
| obesità patologica | = 40 + | BMI |

## 5.2.8.3. Risultato della misurazione del BMR (indice metabolico basale)

**Spiegazione:**
Il tasso di metabolismo basale (BMR) è il fabbisogno energetico per il mantenimento delle funzioni dell'organismo, misurato a riposo, da sdraiati, a 20 °C, a 12 ore di distanza dai pasti.

Moltiplicare il risultato del BMR misurato dal computer per il proprio livello di attività. Il risultato è il fattore energetico del vostro corpo espresso in kJ (chilojoule).

| LIVELLO DI ATTIVITÀ | FATTORE DI ATTIVITÀ |
|---|---|
| Poco attivo | BMR x 1,2 (ad es. poca o nessuna attività sportiva, lavoro sedentario) |
| Attività normale | BMR x 1,3 |
| Mediamente attivo | BMR x 1,4 (ad es. attività sportiva leggera, 3–4 ore/settimana) |
| Attivo | BMR x 1,6 (ad es. molta attività sportiva, 4-5 ore/settimana) |
| Molto attivo | BMR x 1,9 (attività sportiva intensa e lavoro pesante) |

## 5.2.9. Programma montagna




**Descrizione del programma:**
Questo programma preimpostato è caratterizzato dal graduale aumento del carico come in una salita in montagna e, vista la sua intensità, va utilizzato solo dopo 2-3 settimane di allenamento.

**1** **Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento o premere MODUS per impostare il grado di intensità desiderato (livello) e i parametri di allenamento con il conto alla rovescia.**

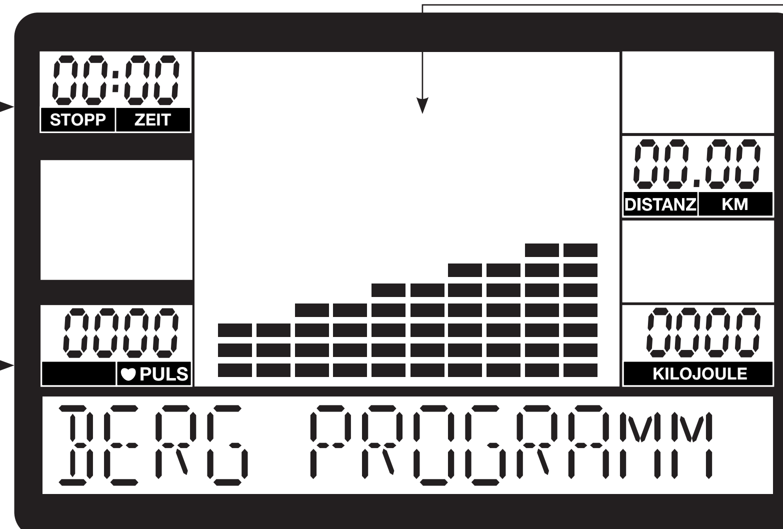
**3** **Parametro TEMPO**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

**6** **Parametro PULSAZIONI**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

Modalità pausa:
Premere brevemente il tasto reset/pausa una sola volta per richiamare questa modalità. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento, premere nuovamente il tasto reset/pausa.

Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo il tasto di un programma qualsiasi o effettuando il RESET (riavvio).




Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Attenzione: la resistenza dei pedali impostata non può essere modificata durante l'allenamento.

Quando viene confermato un valore, è possibile tornare al parametro impostato precedentemente premendo il tasto reset/pausa.

**2** **Selezionare il livello di intensità desiderato**
con + e −,
e confermare con MODUS.

**Il programma propone 3 livelli di intensità:**
L1 – per "principianti allenati"
L2 – per "utilizzatori avanzati"
L3 – per "sportivi in forma e professionisti"

**4** **Parametro DISTANZA**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

**5** **Parametro CHILOJOULE**
inserire con + e −,
confermare con MODUS.

**7** **Iniziare a pedalare per cominciare la sessione di allenamento.**
Con il tasto Modalità è possibile ripetere o correggere l'impostazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia.

**FONTOS !**
→ Az eszköz üzembe helyezése előtt ismerkedjen meg az ebben a nyomtatott útmutatóban található valamennyi szerelési, kezelési, edzési, és biztonsági utasítással.
→ A biztonsági utasításokat szigorúan be kell tartani.
→ Őrizze meg az útmutatót biztonságban úgy, hogy bármikor elővehesse.
→ Ha az eszközt továbbadja, adja vele a szerelési, kezelési és edzési útmutatót, valamint a komputer leírását.

## Biztonsági utasítások

Ez az edzőeszköz lakáson belül használható. Az eszköz megfelel a DIN EN 957-1/9 szerinti HA osztály előírásainak, és GS biztonsági vizsgával rendelkezik. Az eszközt e norma alapján 150 kg testsúllyal tartós terhelésnek vetették alá. Az eszköz szakszerűtlen használata esetén (pl. túlerőltetett edzés, hirtelen mozdulatok előzetes bemelegítés nélkül, helytelen beállítások stb.) nem lehet kizárni az egészségkárosodásokat. Az edzések megkezdése előtt célszerű orvossal általános erőnlétfelmérést végeztetni, aki így az esetleges szívproblémákat, keringési vagy ortopédiai rendellenességeket fel tudja tárni.

KÉRJÜK FIGYELEMBE VENNI:
→ Ez az eszköz HA osztályú fordulatszám-független edzőeszköz.
→ A fékrendszer sebességtől függetlenül működik.
→ Soha ne állítsa meg hirtelen az eszközt, hanem hagyja lassan kifutni.
→ A komputer automatikusan leáll, ha a pedált nem működteti.
→ A taposási ellenállást a komputergombokkal (+/-) szabályozhatja.
→ A komputer kijelzője a taposási ellenállást (terhelést) Wattban mutatja.
→ A helytelen és túlerőltetett edzés árthat az egészségének.
→ A szerelési, kezelési és edzési útmutatóra pótalkatrészek megrendelésénél is szükség van.
→ Kérjük, az edzés megkezdése előtt gondoskodjon róla, hogy mozgását ne akadályozza semmilyen szabályozó eszköz.
→ A csomagoló- és védőfóliákat tartsa távol csecsemőktől és kisgyermekektől. Vigyázat, fulladásveszély!


**Szívritmus-szabályozóval és más gyógyászati implantátumokkal rendelkező személyek számára az eszköz használata veszélyes lehet. Kérjük, az eszköz használata előtt kérje ki kezelőorvosa tanácsát, hogy milyen feltételek mellett használhatja az eszközt.**

→ Állítsa a Crosstrainert szilárd, vízszintes felületre. Ügyeljen rá, hogy az eszköz szilárdan és biztonságosan álljon.
→ Ügyeljen az eszköz vízszintes felállítására.
→ A készüléknek csak a taposó felületére lépjen rá.
→ Ügyeljen arra, hogy edzés közben minden irányban legalább 1,5 m tér maradjon szabadon.
→ A tulajdonos köteles kellően tájékoztatni a lehetséges veszélyekről mindazokat a személyeket, akik az eszközt használják.
→ Az eszközt kizárólag házi használatra tervezték, és csak fedett helyiségekben használható (a szabadban nem).
→ A készülék használójának súlya legfeljebb 150 kg lehet.
→ Gyermekek csak akkor edzhetnek a szeren, ha megfelelő szellemi és testi fejlettséget értek el, és kioktatták őket a helyes használatról.
→ Ezt az eszközt korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű, ill. a szükséges tapasztalatokkal és/vagy ismeretekkel nem rendelkező személyek (beleértve a gyermekeket is) csak akkor használhatják, ha egy a biztonságukért felelős személy felügyeli őket vagy tőle útmutatást kapnak az eszköz használatának módjáról. Gondoskodni kell a gyermekek felügyeletéről, hogy ne játszhassanak az eszközzel.
→ Edzőeszközöket tilos játékszerként használni. Felügyelet nélkül ne engedjen gyermekeket az eszköz közelébe!
→ Helyezzen az eszköz alá szőnyeget, hogy ne sértse fel a padlót.
→ Soha ne szállítsa egyedül az eszközt lépcsőn vagy más akadályon át.
→ Az eszköz használata közben semmiképpen se csukja be a szemét.
→ Ha szét kívánja szerelni az eszközt, az útmutatóban ismertetett összeszerelési műveleteket fordított sorrendben kell elvégeznie. Kérdéseivel kérjük, keresse meg szerviz csapatunkat.
→ Az eszköz csak az útmutatóban leírt módon használható.
→ Ügyeljen arra, hogy ne álljanak ki beállító szervek, melyek a has-ználó mozgását akadályozhatják.

**Áramellátás**


→ Az eszközt csak előírásszerűen felszerelt, védőérintkezővel ellátott és a típustáblán feltüntetett hálózati feszültségű dugaszoló aljzatba csatlakoztathatja. Ha az értékek nem egyeznek meg egymással, kérjük, forduljon szerviz csapatunkhoz. Mindig előbb a hálózati kábelt kösse össze az eszközzel, és ezután dugja be a hálózati dugaszt a dugaszoló aljzatba. A hálózatról úgy választhatja le teljesen az eszközt, hogy kihúzza a hálózati dugaszt. Ezért az eszközt könnyen hozzáférhető dugaszoló aljzatba kell csatlakoztatni.

**Kulacs**


→ érjük, hogy a levehető zár miatt tartsa távol a kulacsot kisgyermekektől (lenyelés veszélye)!
→ Kérjük, vegye figyelembe, hogy a kulacs szája tisztításhoz levehető a zárról, és ezért egy bizonyos húzóerő mellett leválik.

## I. Az LCD kijelzőn megjelenő információk értelmezése

**1 IDŐ/ STOP**
Ebben a mezőben a kijelző állapotától függően az eltelt edzésidő látható 00:00 és 99:59 közötti értékben, (perc:mp), szünet üzemmódban pedig a STOPP felirat.

**2 KIJELZŐ MEZŐ**
A kijelző állapotától függően a BMI, a teszsírindex, a nem, az életkor, a testnagyság vagy testtömeg látható. Az edzés alatt ez a mező nem aktív.

**3 Pulzus/ BMR**
A kijelző állapotától függően az edzés alatt aktuálisan mért pulzusszámot (szívfrekvenciát) jelzi 40 és 220 között, illetve a BMR, BMI és testzsír index mérésekor a mérés eredményét.



- A pulzusméréssel kapcsolatban tanácsokat és részletesebb utasításokat a „Pulzusszám/ szívfrekvencia” fejezetben talál.
- Ha a mért BMR érték 999,9 kJ felett van, az információs mezőben az „UEBER 10000” jelenik meg. A pontos értéket a kijelzőn leolvasható szám és 10000 összeadásával kapjuk meg.

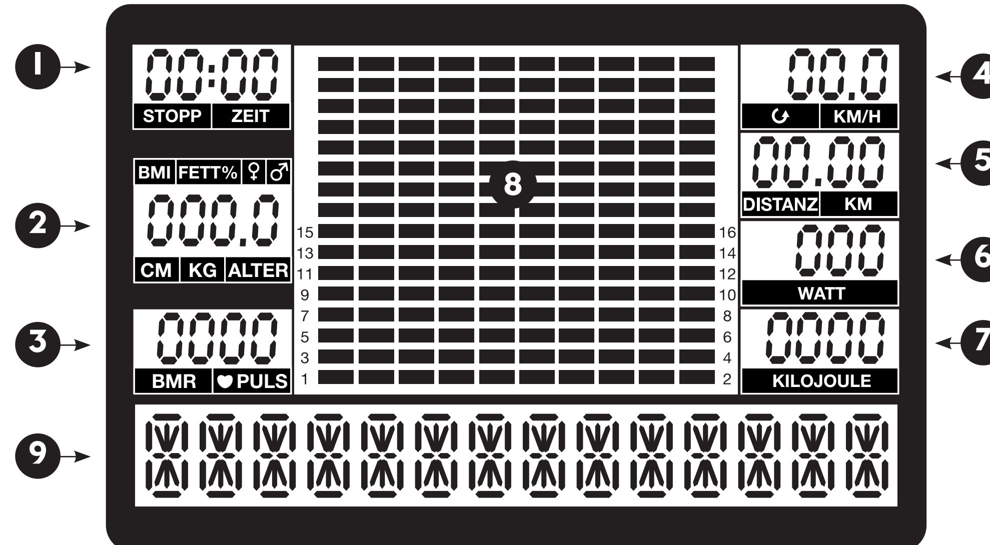
**4 km/h ↻ (ford/perc)**
Ez a mező 3 mp- enként váltakozva a pillanatnyi sebességet (0 és 99,9 km/h közt) és az aktuális lépésfrekvenciát (0 és 999 ford/perc között) mutatja.

**5 Távolság**
Ebben a mezőben a megtett útszakasz jelenik meg 0,0 és 99,9 km közötti értékkel.

**6 WATT**
Az aktuális lépésellenállást mutatja, értéke 0 és 999 Watt közötti.



- A Watt érték kizárólag a fordulatszám független „Watt program”- ban állítható be, 5-ös lépésben max 400 Watt értékben.




**7 KILOJOULE**
Ebben a mezőben az elfogyasztott energia jelenik meg, értéke 0 és 9999 kilojoule között lehet.



- **A jelzett kilojoule érték irányérték, orvosi pontosság nélkül.**
- Kilojouleszámítás: A berendezés pillanatnyi fékteljesítménye az ember kb 25 % hatásfoka miatt 4- el szorzódik. Ebből adódik az edzést végző személy által elhasznált energia. A képlet: W=(Pxt/1000)*t/1000)*4.
- Néhány fitneszberendezésen az elhasznált energia kilojouleban van megadva.
  **Átszámítás:**
  1 kilokaloria (kcal)=4,185 klojoule (kJ)
  1 kilojoule (kJ)=0,239 kilokaloria (kcal)







❽ **Lépés ellenállás fokozat (1-32)**
Mind a 10 oszlopban a 16 négyszögletes dobozka mindegyike a 32 lehetséges ellenállás fokozatból 2- t 2- t jelent. Ha az edzésprogramban edzésidő van megadva, igaz az, hogy minden oszlop a beállított edzésidő 1/10 ét jelenti. (mivel 10 oszlop van).

❾ **Információs mező (menüvezérlés segítség funkció)**
Ebben a szövegmezőben a felhasználó számára a kezeléshez fontos segítség jelenik meg:
**A legfontosabb megjelenő kijelzett szövegek:**

- ➔ A PROGRAM NEVE
- ➔ AZ ÜZEMMóD GOMBOT MEGNYOMNI
- ➔ AZ IDŐT KIVÁLASZTANI
- ➔ A TÁVOLSÁGOT KIVÁLASZTANI
- ➔ A PULZUSSZÁMOT KIVÁLASZTANI
- ➔ A HAJTÁST MEGKEZDENI
- ➔ AZ ÉLETKORT KIVÁLASZTANI
- ➔ A NEMET KIVÁLASZTANI
- ➔ A TESTTŐMEGET KIVÁLASZTANI
- ➔ A MAGASSÁGOT KIVÁLASZTANI
- ➔ 10000 FELETT
- ➔ A KILOJOULE- T KIVÁLASZTANI
- ➔ AZ ÉRZÉKELŐKET MEGFOGNI
- ➔ A WATT FOKOZATOT KIVÁLASZTANI

 ➔ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

## 1.10. A kijelzett értékek áttekintése

| | | egység | min. érték | max. érték | számláló lépésegység | BEÁLLÍTÁS + COUNTDOWN ÉRTÉKEK | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | min beadható érték | max beadható érték | lépésegység/ számlálás |
| ❶ | **idő** | p/mp | 0:00 | 99:59 | 1 mp | 10:00 | 99:00 | 1 mp |
| ❸ | **pulzusszám** | szívdobbanás /p | 40 | 220 | 1 dobbanás | 40 | 220 | 1 dobbanás |
| ❹ | **ford.szám** ↻ | fordulat / perc | 0 | 999 | 1 ford. | – | – | – |
| ❹ | **km/h** | sebesség km,h | 0 | 99,9 | 1 km/h | – | – | – |
| ❺ | **távolság** | km | 0 | 99,99 | 0,01 km | 0 | 99,90 | 0,1 km |
| ❻ | **Watt** | telj. Watt | 0 | 999 | 1 Watt | 20 | 400 | 5 Watt |
| ❼ | **Kilojoule** | Kj | 0 | 9999 | terhelésfüggő | 5 | 9995 | terhelésfüggő |
| ❷ | **testzsír** | zsír % | 5 | 50 | – | – | – | – |
| ❷ | **életkor** | év | – | – | – | 10 | 99 | 1 Jahr |
| ❷ | **testtömeg** | kg | – | – | – | 20 | 150 | 1 kg |
| ❷ | **testmagasság** | cm | – | – | – | 130 | 200 | 1 cm |
| ❷ | **BMI** | BMI | 0 | 99,9 | – | – | – | – |
| ❸ | **BMR** | kJ | 0 | 19999 | – | – | – | – |







# 2. A billentyűzet leírása

**2.I. A MODUS (üzemmód) billentyű**



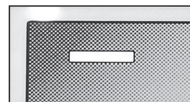

➔ A + és a – gombokkal a választható értékeket tudjuk megerősíteni. Az információs mező figyelmeztet arra, hogy mikor kell a MODUS gombot
megnyomni.

**2.2. visszaállítás/ szünet/ reset**




➔ egyszeri rövid megnyomással visszaállíthatjuk az értékeket
➔ Szünet üzemmód:
➔ az edzés alatti egyszeri rövid megnyomás. A STOPP felirat jelzi a szünet üzemmódot. A VISSZAÁLLÍTÁS/ SZÜNET gomb újabb megnyomása törli a szünet üzemmódot.
➔ RESET (újraindítás):
Ha a gombot 3 mp- nél tovább lenyomva tartjuk, a számítógép újraindul.

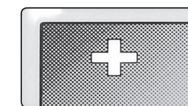
**2.3. MINUSZ gomb**



➔ valamit kiválaszthatunk, vagy beállíthatunk egy értéket (pl. életkor, idő stb.), amelyet aztán a MODUS gombbal tudunk megerősíteni.
➔ ha a gombot hosszabb ideig nyomva tartjuk, az érték automatikusan csökkeni fog.
➔ edzés közben ezzel lehet a lépésellenállás értékét csökkenteni

Nem használható hegymenetben, szakaszos, elérendő pulzusszám, Watt és teszt program üzemmódban!

**2.4. A PLUSZ gomb**



➔ valamit kiválaszthatunk, vagy beállíthatunk egy értéket (pl. életkor, idő stb.), amelyet aztán a MODUS gombbal tudunk megerősíteni.
➔ ha a gombot hosszabb ideig nyomva tartjuk, az érték automatikusan nőni fog.
➔ edzés közben ezzel lehet a lépésellenállás értékét növelni.


Nem használható hegymenetben, szakaszos, elérendő pulzusszám, Watt és teszt program üzemmódban!

**2.5. Program gombok**

➔ A számítógép indulása után a megfelelő program gomb megnyomásával választhatjuk ki a kívánt programot.


Az LCD kijelző információs mezeje figyelmeztet, ha egy program gombot kell megnyomni.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

**2.6. Pulzusszám visszaállás mérése/ fitnesz érték meghatározása**




I. Az edzés befejezése után nyomja meg PULZUSSZÁM VISSZAÁLLÁS MÉRÉSE gombot, és fogja meg a kézi pulzusszám érzékelőket, vagy helyezzen fel egy kereskedelemben beszerezhető mellszíjat.
2. A számítógép az időn és a pulzusszámon kívül minden más kijelzést megállít. Az idő 00:60- ról visszaszámol 00:00 ig. Amikor eléri a 00:00 értéket, a kijelzőn megjelenik a számítógép által kiszámított fitnesz érték.
3. A fitnesz érték számítása a következőképpen történik: a számítógép összehasonlítja az első 20 mp alatt mért maximális pulzusszámot a maradék 40 mp alatt mért minimális pulzusszámmal. A különbség alapján kiszámításra kerül egy FI-től F6- ig terjedő érték. (FI= nagyon jó pulzusszám lecsengés, F6= rossz pulzusszám lecsengés).
4. A mérési eredmény megjelenése után a „NYUGALMI PULZUSSZÁM" gomb ismételt megnyomása visszavisz a főmenübe.



Kérjük, vegye figyelembe, hogy a program csak az egy perces mérésen belüli min és max értékeket hasonlítja össze. Ezért pl. ha valaki alacsony intenzitással edz, és utána érinti meg a „NYUGALMI PULZUSSZÁM" gombot, a min és max érték közti különbség kisebb lesz, mint egy nagyobb intenzitással végzett edzés után, azaz a fitnesz érték rosszabbra adódik.

EZÉRT CSAK AZ AZONOS IDEIG, AZONOS INTENZITÁSSAL VÉGZETT EDZÉSEK UTÁN KAPOTT FITNESZ ÉRTÉKEKET SZABAD EGYMÁSSAL öSSZEHASONLÍTANI.

## 3. Pulzussám és szívfrekvencia mérése

**A pulzusszám mérése két módon lehetséges:**

I. I.kézi pulzusmérés: A lengőkarokon található a két MEGA kézimpulzus érzékelő. Kérjük, ügyeljen arra, hogy mindkét kéz egyszerre érintkezzen az érzékelőkkel. Amennyiben a pulzusszám érzékelés megtörténik, a monitoron a pulzusszám kijelzés mellett egy kis szív alakú ikon villogni kezd. A kézi pulzusszám mérés csak tájékoztatásra szolgál, mert a mozgás, súrlódás, izzadság stb. miatt a kapott érték a tényleges pulzusszámtól eltérhet. Néhány emberen a szívverés okozta bőrellenállás változás olyan csekély, hogy az eredmény nem alkalmas a pontos pulzusszám méréshez. Ezekben az esetekben a megoldást a kardiális pulzusszám mérés jelenti.

2. kardiális pulzusszám mérés: A kereskedelemben kaphatók ú.n kardiális pulzusszám mérők, amelyek egy mellszíjból és egy karórából állnak. A számítógép rendelkezik a szokásos kardiális pulzusszám adókhoz illeszkedő vevő egységgel (adó nélkül). Amennyiben ön rendelkezik egy ilyen adóval, annak kisugárzott jeleit (5 kHz) a kijelző megjeleníti. Az optimális jelátvitel eléréséhez mindig újszerű 5 kHz- es mellszíjat használjon (pl. a Polar T3I- es UNCODED modelljét).



Ha a két mérési módszert egyidejűleg használja (azaz mellszíjat visel, és közben a két kezét az érzékelőkön tartja), a kardiális pulzusszám mérésnek van elsőbbsége.



**KÉRJÜK, ÜGYELJEN AZ ALÁBBIAKRA:**

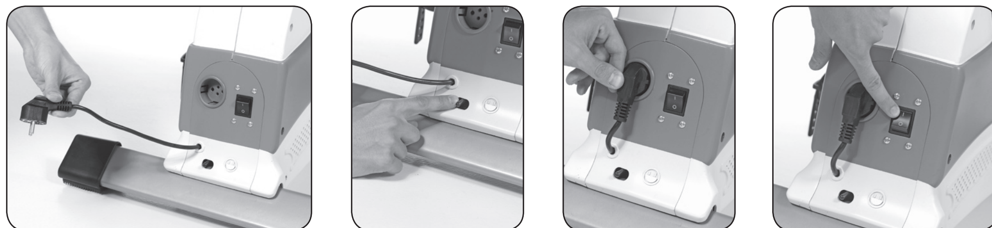
- **Egyik pulzusszám mérési módszer sem alkalmas orvosi célra!**
- A célzott pulzusszám program alkalmazásakor a terhelés intenzitásának pontosabb vezérléséhez ajánlatos egy 5 kHz- es mellszíj használata (pl. a Polar T3I)
- Ha mégis a kézi érzékelőket használja a célzott pulzusszám programhoz, az előbbi fejezetben leírtak miatt ne várjunk el jó mérési pontosságot.
- Ez igaz akkor is, ha a kardiális pulzusszám mérés során a jelátvitelt zavarja pl. egy erősáramú kábel vagy egy mobiltelefon.







# 4. Áramellátás és üzembehelyezés



**4.1 Áramellátás**

Ez a készülék automatikus kábelfeltekerés funkcióval rendelkezik.
Húzza ki a hálózati kábelt a készülék burkolatából. Dugja be dugót egy előírás szerint felszerelt védőérintkezős dugaszoló aljzatba. A be- és kikapcsoló gombbal (81) lehet a készüléket ki- ill. bekapcsolni.



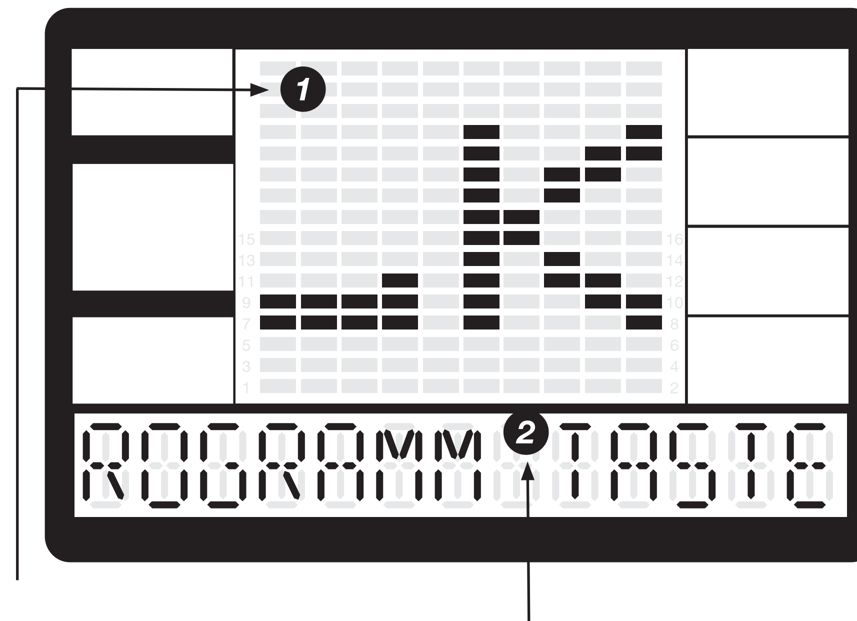
**A Crosstrainer (elliptikus tréner) az ISO DIN EN 20957-1 és EN 957-9, HA osztálya (otthoni készülék) szerint lett bevizsgálva és tanúsítva. Üzleti célú használat esetén a vevő bárminemű garanciavállalási és jótállási igénye kizárva!**

**Végellenőrzés:**

- A berendezés mozgatásához használja az elülső lábon található szállító görgőket.
- Még egyszer ellenőrizze az összes rögzítés állapotát és szoros meghúzását.
- Ezzel a berendezés összeállítása befejeződött és használatra kész.
- Mielőtt az edzést elkezdené, olvassa el és vegye fi gyelembe a 2. oldalon leírt biztonsági, valamint a oldalon leírt edzési utasításokat.
- A „Biztonsági előírások” c. fejezetben leírtakat maradéktalanul fi gyelembe kell venni, és be kell tartani.

**4.2 lépés: START ÜZEMMÓD**

A számítógép üdvözlés módban indul el.




futó üdvözlés felirat

- információs mező: futó NYOMJON MEG EGY PROGRAM GOMBOT felirat



**BitKérjük az edzés után válassza le a készüléket a hálózatról.**

**4.3. USB-csatlakozó (5,3 V 2 A)**

A számítógép USB-csatlakozóval rendelkezik. Ez a mobiltelefonok és tabletek edzés közbeni töltését szolgálja USB-kábelen keresztül (az USB-kábel nem része a szállítási terjedelemnek) A csatlakozás nem létesít adatkapcsolatot a készülékkel.







# 5. Programválasztás és a programok leírása

**5.1. A programok kiválasztása**
A kívánt program a hozzá tartozó program billentyű lenyomásával indítható el.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

**5.2. Programleírás**

## 5.2.1. Gyorsindítás

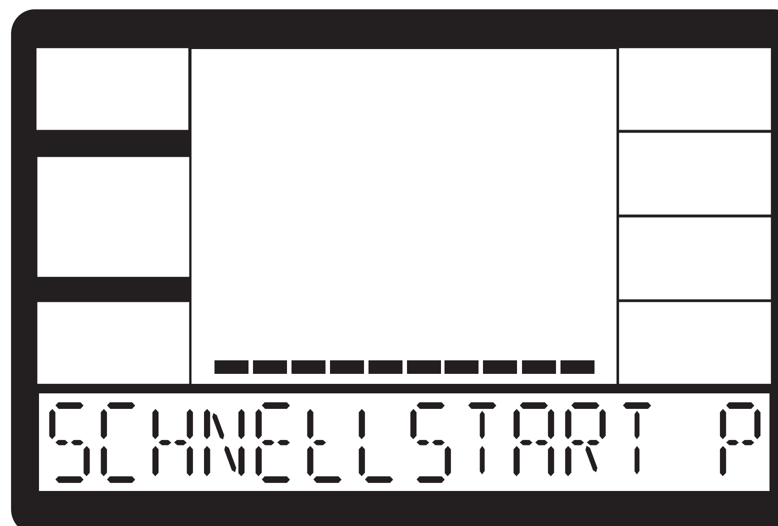

SCHNELLSTART

**A program leírása:**
Úgy nevezett gyorsindítás történik. A gombot meg kell nyomni, és az edzés azonnal megkezdhető.

**1 Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálba.**

**A lépésellenállás**

edzés közben a + e − gombokkal szabályozható.






Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

# 5.2.2. kézi program




**Programleírás:**Ebben a programban az edzés alatt a lépésellenállás egyedileg állítható be. Ha kívánja, az edzéshez az értékek a Countdownban is beállíthatók

**I** **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

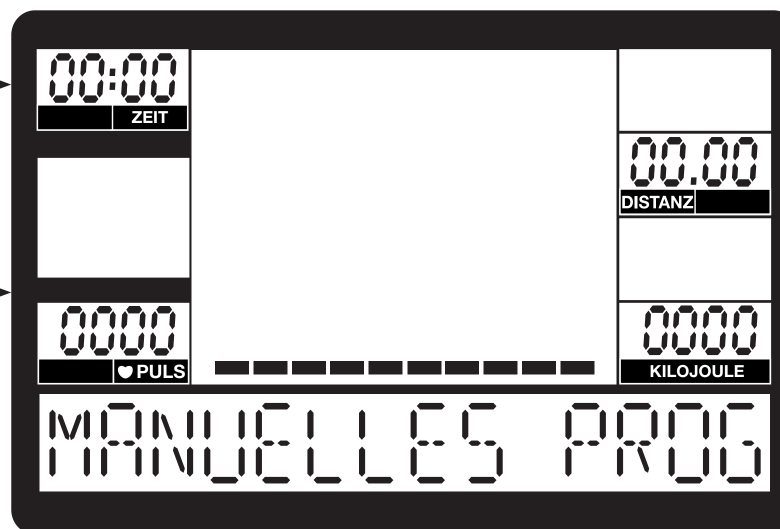
## Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-6):

**2** **az idő megadásához használja**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**5** **A pulzusszám megadásához használja**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

**6** **I.Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a Modus gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.




A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

**A lépésellenállást**
a + és − gombokkal tudja az edzés alatt szabályozni.

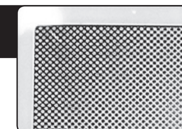
**3** **3 A távolság értékének beállításához használja**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**4** **A kilojoule értékének beállításához használja**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

# 5.2.3. egyedi program




**Programleírás:**
Ebben a programban lehetőség van egyedi edzésprogram összeállítására és tárolására.

1 **Egy már eltárolt edzésprofil végrehajtásához lépjen be a pedálba, vagy, amennyiben óhajtja, egy egyedi edzésprofil programozásához nyomja meg a MODUS, ugombot.**

## Az edzésprofil programozása (2-7 lépés):

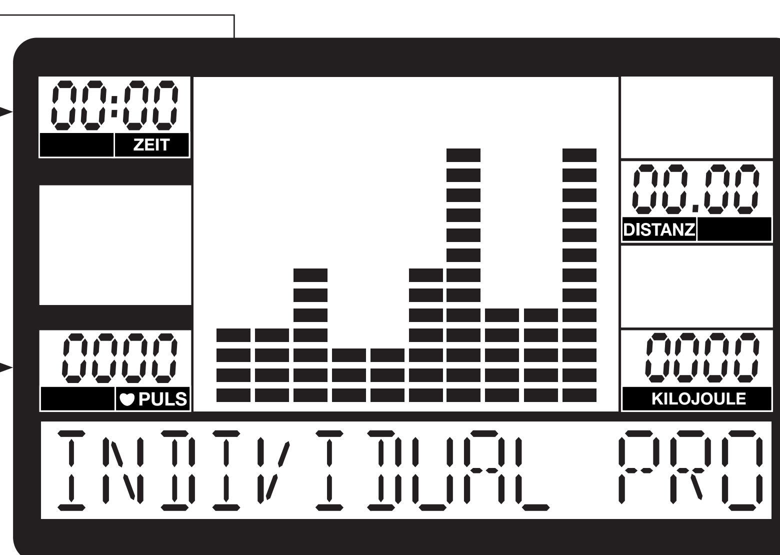
2 **Az egy oszlophoz tartozó ellenállás megadásához használja**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

3 **az idő megadásához használja**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

6 **A pulzusszám megadásához használja**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálba.**
A MODUS gombbal a Countdown edzéshez tartozó értékeket tudja ismételni vagy korrigálni.




A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/ szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

4 **a kívánt távolság megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

5 **a kívánt kilojoule megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

# 5.2.4. szakaszos program




Az előre programozott szakaszos program mindig azonos sorrendben visszatérő terhelési és lazítási szakaszokat tartalmaz. Használata az erős intenzitásingadozás miatt csak 2- 3 hét edzés elteltével javasolt.

**1 Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani um .**

**2 kívánt intenzitás megadásához**

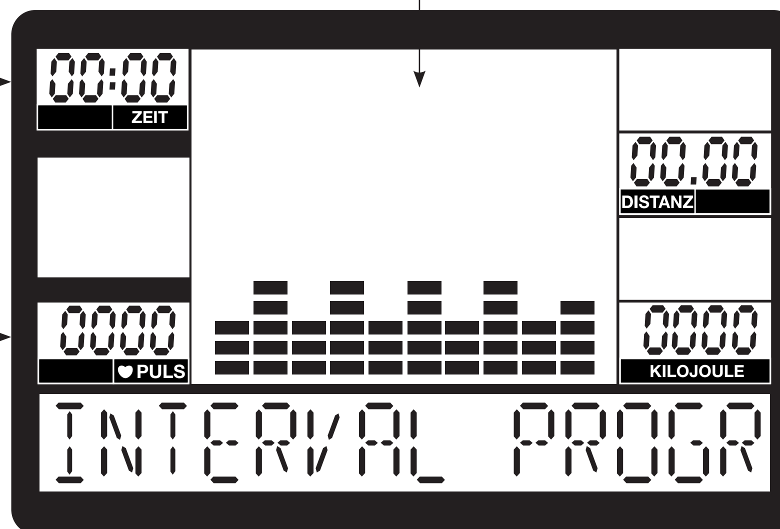
a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS ,gombbal.

**3 az idő megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS ,gombbal.




**Három intenzitásfokozat van:**
L1: edzett kezdőknek
L2: haladóknak
L3: fitnesz sportolóknak és profiknak

**4 a kívánt távolság megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS ,gombbal.

**5 a kívánt kilojoule megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS ,gombbal.

**6 A pulzusszám megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS ,gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hang-jelzést ad.

**7 Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a Modus gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

A beállított lépésellenállás érték edzés közben nem változtatható

A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megn-yomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett ed-zés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

Ha egy beállított értéket lenyugtáz-tunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

# 5.2.5. Watt program




**Programleírás:**
Ebben a programban ú. n. watt vezérelt (fordulatszám független) edzést lehet végezni. A beállított watt érték mindig állandó marad, azaz a lépésellenállás értéke minden 0,5- 4 mp időközben automatikusan a pillanatnyi lépésszámnak illetve edzéssebességnek megfelelően állítódik be.

**1** **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha célértéket vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

**A watt érték vagy a Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-7):**

**2** **A watt értékének (a lépésellenállásnak) a beállításához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

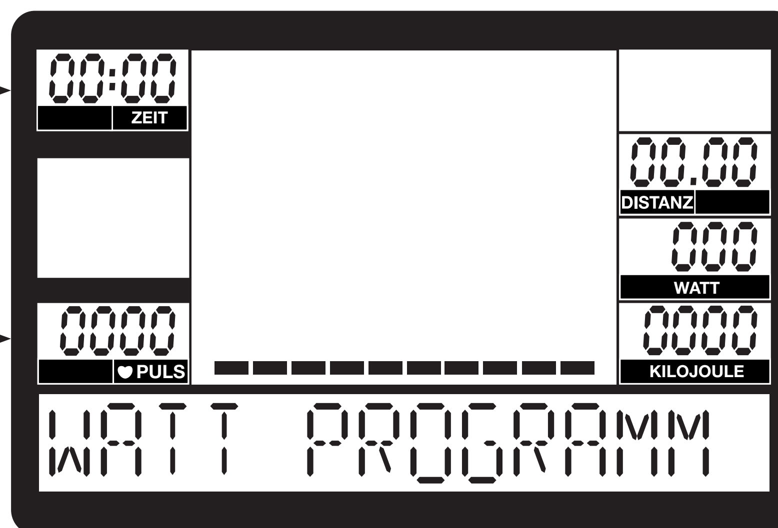
**3** **az idő megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**4** **4 A távolság értékének beállításához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**5** **A kilojoule értékének beállításához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**6** **a pulzusszám megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.




**7** **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a Modus gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

Ha egy értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a watt program során az oszlopok magassága nem arányos a Watt értékkel, a beállított érték a Watt mezőben jelenik meg.

Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megsza-kad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot is-mételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmód-ban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

# 5.2.6. elérendő pulzusszám program




**Programleírás:**
Ebben a programban az edzés alatt a lépésellenállás automatikusan a felhasználó által megadott elérendő pulzusszámhoz állítódik be. Amennyiben az edzés alatt az aktuális pulzusszám (szívfrekvencia) a megadott célérték alatt van, a lépésellenállás értéke kb. 10 mp- enként automatikusan 1- el (max. 32- ig) n. Amennyiben az edzés alatt az aktuális pulzusszám (szívfrekvencia) a megadott célérték alatt van, a lépésellenállás értéke kb. 10 mp- enként automatikusan 1- el (min. 0- ig) csökken.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha célértéket vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

A hajtás megkezdésekor a számítógép az utolsó edzés egység alatt beállított pulzusszám (szívfrekvencia) értéket veszi el.

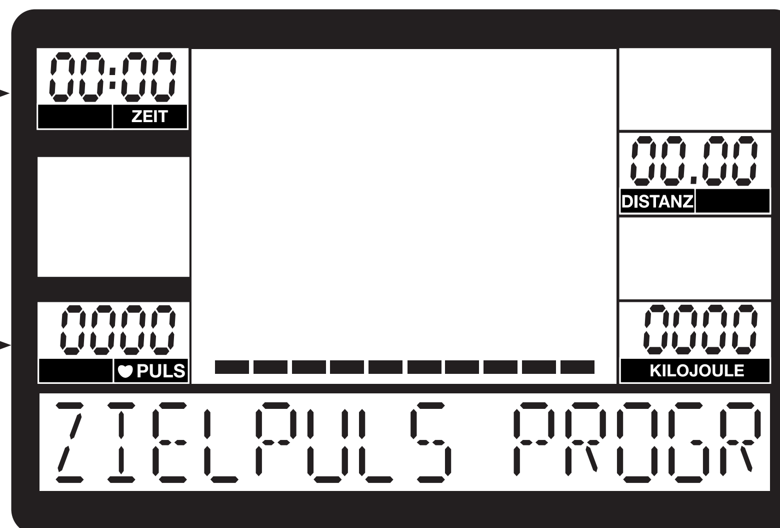
**Elérend pulzusszám érték vagy Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-6):**

2 **az idő megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

5 **a pulzusszám megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

Der Computer macht Sie durch ein optisches Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a Modus gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.




3 **A távolság értékének beállításához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

4 **A kilojoule értékének beállításához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

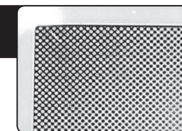
A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

⚠ ➔ Ha az elérendő pulzusszám programot használjuk, a terhelés intenzitás pontos vezérléséhez használjunk 5 kHzes mellszíjat, (pl. Polar T31- es modell) mivel a „Pulzusszám és szívfrekvencia mérése" fejezetben leírt pontossági viszonyok miatt a kézi pulzusszám mérés használata nem ajánlott.

## 5.2.7. teszt program

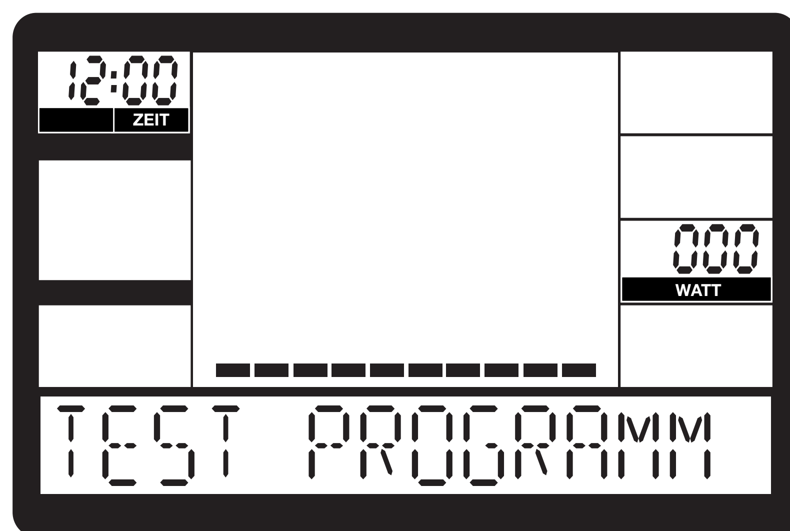



**Programleírás:**
Ez a program 12 percig tart, és célja az edzést végző személy edzettségi állapotának felmérése. A felhasználó a teszt megkezdése előtt meg kell adjon egy állandó lépésellenállás (Watt) értéket, amely a teszt alatt nem változtatható. Fontos, hogy a teszt alatt a pulzusszámot mérni kell, és eközben a max. értéket nem szabad túllépni, mert ellenkező esetben nem lehet korrekt értéket kapni.

**FONTOS:**
- 12 perc edzés után a számítógép az elvégzett tesztre vonatkozó alábbi értékeket jelzi ki és tárolja:
- átlagsebesség, megtett távolság, összes kilojoule felhasználás, átlagos pulzusszám.
- A következő edzés egység indításáig a fent említett értékek lesznek a kijelzőn.
- A tesztprogram célja, hogy lehetőséget adjon a felhasználónak különböző edzésegységek azonos terhelés (Watt érték) mellett történő elvégzésére, és a különböző edzésnapokon kapott átlagsebesség, megtett távolság, összes kilojoule felhasználás, alkalmazott terhelésfokozat és átlagos pulzusszám értékek egymással történő összehasonlítására.

**1 Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS ,gombot, ha 12 perces teszt edzéshez tartozó célértéket szeretne beállítani.**

**A Watt érték megadása (2-3 lépés):**




**2 a Watt érték megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

**3 Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**

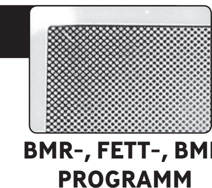
A hajtás megkezdésekor a számítógép az utolsó edzés egység alatt beállított Watt értéket veszi elő.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.

A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

# 5.2.8. testzspulzusszám program




**Programleírás:**
Ez a program az ön személyes BMI, BMR és testzsír index értékeinek meghatározására szolgál.

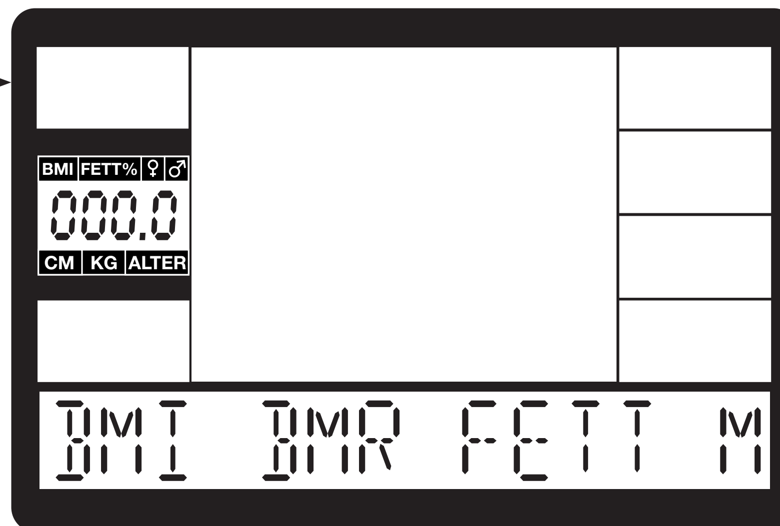
**1 Az Ön személyes BMI, BMR és testzsír index értékeinek meghatározásához nyomja meg a MODUS, gombot.**

**2 Vorgabewert für ALTER**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

**3 a nem megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

**4 a testtömeg (kg) megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.

**5 a testmagasság (cm) megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS ,gombbal.




Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

**6 a mérés**
a MODUS gomb megnyomásával indul.

Fontos, hogy a mérés teljes ideje alatt folyamatosan fogja mindkét kézimpulzus érzékelőt!

**7** kb. 5- 10 mp elteltével az alábbi **mérési eredmények** jelennek meg az LCD kijelzőn:
- A BMI és a testzsír index felváltva jelenik meg a kijelzés mezőben baloldalon középen.
- A BMR érték a pulzusszám mezőben baloldalon alul jelenik meg.
- Az ERR felirat a mérés során előfordult hibára utal, ilyen esetben a mérést meg kell ismételni.

## 5.2.8.1. testzsír index mérési eredmények

Az alábbi táblázat segít a testzsír index értékelésében. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérés nincs orvosi mérési módszerrel alátámasztva, és ezért a kapott érték eltérhet a ténylegestől. A pontos mérés elvégzéséhez keresse fel orvosát:

| NEM/ % | KEVÉS | JÓ | NORMÁLIS | TÚL MAGAS |
|---|---|---|---|---|
| férfi | ‹ 13 % | 13 % – 25,8 % | 26 % – 30 % | › 30 % |
| nő | ‹ 23 % | 23 % – 35,8 % | 36 % – 40 % | |

## 5.2.8.2. A BMI mérés eredménye

**Fogalom meghatározás:**
A BMI a testtömeg megítélésére szolgáló index.

**Kiszámítás (Harris- Benedict képlet):**
BMI= testtömeg/ (testmagasság m- ben)2

Az alábbi táblázat segít a BMI értékelésében. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérés nincs orvosi mérési módszerrel alátámasztva.

| ÉLETKOR | NORMÁLIS BMI |
|---|---|
| 19 – 24 Jahre | 19 – 24 |
| 25 – 34 Jahre | 20 – 25 |
| 35 – 44 Jahre | 21 – 26 |
| 45 – 54 Jahre | 22 – 27 |
| 55 – 64 Jahre | 23 – 28 |
| › 64 Jahre | 24 – 29 |

| | | |
|---|---|---|
| sovány | = ‹ 15 | BMI |
| alacsony | = ‹ 17,5 | BMI |
| határeset | = ‹ 19 | BMI |
| normális | = 19–24 | BMI |
| túlsúlyos | = 25–29 | BMI |
| elhízott | = 30–39 | BMI |
| kórosan elhízott | = 40 + | BMI |

## 5.2.8.3. A BMR mérés eredménye

**Fogalom meghatározás:**
A BMR érték a test funkcióinak ellátásához nyugalmi állapotban, fekve, 20 oC- on szükséges energiafelhasználás, az utolsó táplálékfelvétel után 12 órával mérve.

A számítógép által megadott értéket meg kell szorozni az aktivitást jelző tényezővel. Az így kapott eredmény lesz az ön testének energiafaktora kJ- ban (kilojoule).

| AZ AKTIVITÁS FOKA | AKTIVITÁSI TÉNYEZŐ |
|---|---|
| nagyon könnyű | BMR x 1,2 (.pl. nincs vagy csak kevés edzés, ülő foglalatosság) |
| normális | BMR x 1,3 |
| mérsékelten aktív | BMR x 1,4 (pl. könnyű edzés/sport, 3- 4 óra/hét) |
| aktiv | BMR x 1,6 (pl. sok edzés/sport, 4-5 óra/hét) |
| nagyon aktív | BMR x 1,9 (pl. kemény edzés, fizikai munka) |

# 5.2.9. hegyi program




**Programleírás:**
Erre a programra jellemző az egyenletesen emelkedő terhelés, mint hegymenet esetén, és az intenzitása miatt csak 2- 3 hét edzés után szabad használni.

**1 Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha az intenzitás szintet (Level) vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

**2 az intenzitás fokozat megadásához**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

Három intenzitásfokozat van:
L1: edzett kezdőknek
L2: haladóknak
L3: fitnesz sportolóknak és profiknak

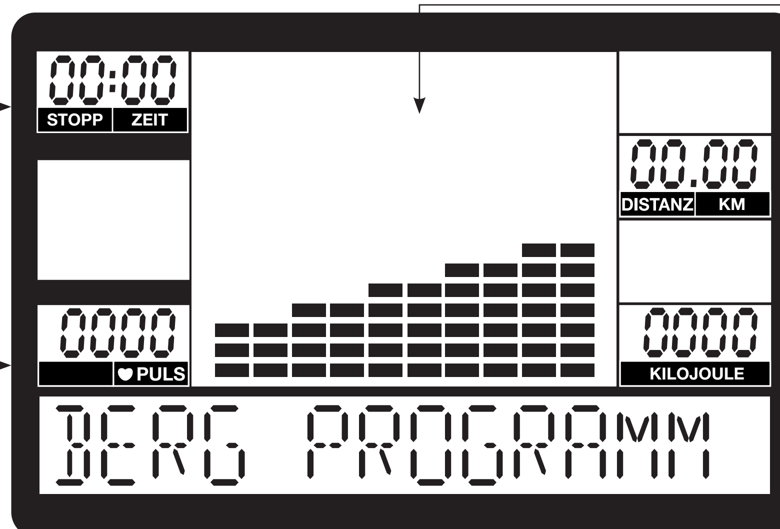
**3 az idő megadásához**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**4 a távolság megadásához**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**5 a kilojoule megadásához**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**6 a pulzusszám megadásához**
a + és – gombokat,
érvényesítse a MODUS,gombbal.

**7 Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.




A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

A beállított lépésellenállás érték edzés közben nem változtatható.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

POMEMBNO!
→ Pred prvo uporabo naprave preberite navodila za montažo, uporabo naprave in vadbenega računalnika ter napotke za vadbo in varnostna navodila.
→ Varnostna navodila je treba dosledno upoštevati.
→ Navodila vedno shranite na varnem mestu.
→ Če izdelek posredujete naprej, priložite zraven tudi navodila za montažo, uporabo naprave in vadbenega računalnika ter napotke za vadbo.

Ta naprava je namenjena za domačo uporabo. Naprava ustreza zahtevam standarda EN 957-1/-9/HA in ima znak kakovosti GS. Naprava je v skladu s tem standardom preizkušena za telesno težo 150 kg. V primeru nepravilne uporabe te naprave (na primer čezmerna vadba, nenadni gibi brez predhodnega ogrevanja, nepravilne nastavitve in podobno) ni mogoče izključiti škode za zdravje! Pred začetkom vadbe opravite splošen zdravstveni in kondicijski pregled pri vašem zdravniku, da razjasnite morebitne težave s srcem, ožiljem ali ortopedske težave.

⚠ Ta vadbena naprava ni primerna za osebe, ki morajo uporabljati srčni vzpodbujevalnik ali druge medicinske vsadke!

## Varnostna navodila

Obvezno upoštevajte naslednja varnostna navodila in se ravnajte po njih:

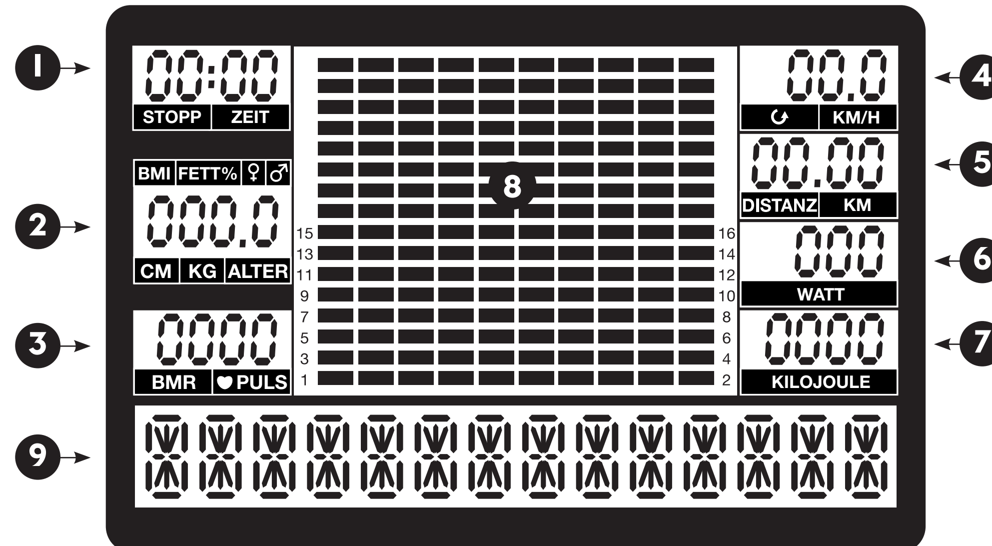
**Električna varnost**

→ Napravo lahko uporabljajo otroci od 8 leta starosti naprej in osebe z omejenimi fizičnimi, čutnimi ali umskimi sposobnostmi ter z nezadostnimi izkušnjami in znanjem, če so pri tem nadzirani ali če so poučeni o glede varne uporabe te naprave in razumejo morebitne nevarnosti v zvezi z uporabo naprave.
→ Otroci se ne smejo igrati s to napravo.
→ Otroci brez nadzora ne smejo opravljati čiščenja ali uporabniškega vzdrževanja naprave.
→ Če se priključek na omrežje poškoduje, ga mora, v izogib nevarnostim, zamenjati proizvajalec ali njegova servisna služba ali podobno kvalificirana oseba.
→ Napravo priključite le na pravilno instalirano električno vtičnico z zaščitnim kontaktom na omrežno napetost, ki je navedena na tipski tablici naprave.
→ Pred vsakršnimi vzdrževalnimi ali čistilnimi deli izklopite napravo in izvlecite vtič iz vtičnice električnega omrežja.
→ Le kadar je izvlečen vtič je naprava je povsem ločena od električnega omrežja. Zato napravo vedno priključite le na lahko dostopno omrežno vtičnico.

**Druga varnostna navodila**

→ Ta vadbena naprava deluje neodvisno od števila vrtljajev in je nikoli ne postavljajte v področjih z nenadzorovanim dostopom.
→ Naprave ne izpostavljate visokim temperaturam, vlagi in brizgajoči vodi.
→ Težavnost vadbe oz. upor pri poganjanju pedalov vaše naprave lahko nastavljate s pomočjo tipk (+/–) na računalniku. Računalnik samodejno ustavi napravo, če ne poganjate več pedalov.
→ Težavnost (obremenitev) se na prikazovalniku računalnika prikazuje v W (največ 400 W).
→ Pred prvo uporabo naprave pozorno preberite navodila za uporabo.
→ Napravo postavite na trdno in ravno (vodoravno) podlago. Obvezno je treba zagotoviti trdno in varno postavitev.
→ Ne vzpenjajte se na sedež ali druge dele naprave.
→ V vseh smereh okoli naprave je treba zagotoviti zadosten prostor (najmanj 1 m). opore sedeža, kot je navedena v navodilih.
→ Nepravilna in čezmerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju.
→ Ročice in drugi mehanizmi za nastavljanje na napravi med vadbo ne smejo ovirati vašega gibalnega področja.
→ Redno izvajajte preglede naprave glede poškodb in obrabljenosti (zlasti na premičnih in veznih delih), saj je le tako zagotovljeno varno delovanje naprave. Okvarjene dele nemudoma zamenjajte. Naprave do popravila ne smete več uporabljati.
→ Redno preverite zategnjenost vijakov in matic.
→ Otroci smejo z napravo vaditi le od ustrezne stopnje duševne in telesne razvitosti naprej in jih je treba obvezno poučiti o pravilnem načinu uporabe.
→ Naprav ni primerna za telesno in duševno prizadete osebe.
→ Embalažne in zaščitne folije hranite zunaj dosega dojenčkov in majhnih otrok. Obstaja nevarnost zadušitve!
→ Navodila za montažo, uporabo in vadbo so potrebna tudi pri naročanju nadomestnih delov.
→ Lastnik naprave mora vse druge osebe, ki to napravo uporabljajo, obvestiti o možnih nevarnostih.
→ Naprava je namenjena izključno za domačo uporabo in jo lahko uporabljate le v notranjih prostorih (ne na prostem).
→ Napravo postavite na ustrezno podlogo, da zaščitite tla pred poškodbami.
→ Nikoli ne prenašajte naprave po stopnicah ali čez ovire sami.
→ Pri razstavljanju naprave postopajte v obratnem vrstnem redu, kot je navedeno v postopku za sestavljanje naprave v teh navodilih.
→ Napravo uporabljajte le na način, ki je opisan v teh navodilih.
→ Med uporabo anaprave nikoli ne zapirajte oči.
→ Obvezno zagotovite, da se nenadzorovani otroci ne bodo zadrževali v bližini naprave.
→ Če jemljete zdravila, se pred vadbo z napravo o tem obvezno posvetujte z vašim zdravnikom.

## I. Razlaga vrednosti na LCD-prikazovalniku




**1 ČAS/ZAUSTAVITEV**
Odvisno od stanja prikaza poteka v tem polju štetje in prikaz pretečenega vadbenega časa od 00:00 do največ 99:59 (minute:sekunde) ali prikaz pavze z napisom STOP.

**2 Polje za prikaz**
Odvisno od stanja prikaza prikazuje ITM, telesno maščobo, spol, starost, telesno višino ali telesno težo. Med vadbo to polje ni aktivno.

**3 SRČNI UTRIP/OSP**
Odvisno od stanja prikaza prikazuje trenutno med vadbo izmerjeno frekvenco srčnega utripa (srčna frekvenca) od najmanj 40 do največ 200 utripov ali rezultat meritve ITM, OSP in telesne maščobe.

- Natančnejše napotke in nasvete na temo merjenja srčnega utripa najdete v poglavju „ Merjenje srčnega utripa, srčne frekvence”.
- Če znaša rezultat meritve OSP več kot 9999 kJ, se v polju z napotki prikaže „VEČ KOT 10000”. V tem primeru dobite pravi rezultat meritve OSP tako, da vrednosti v prikaznem polju „OSP” prištejete 10000.

**4 km/h oz. vrt/min**
V tem polju se vsake tri sekunde izmenično prikazujeta hitrost od 0 do 99,9 km/h in trenutna frekvenca poganjanja pedalov (število vrtljajev na minuto) od 0 do 999.

**5 RAZDALJA**
V tem polju se prikazuje in šteje prevožena pot v km od 0,0 do največ 99,9 km.

**6 TEŽAVNOST**
Prikazuje trenutno težavnost vadbe od 0 do 999 W.

- Težavnost je mogoče v TEŽAVNOSTNEM PROGRAMU prednastaviti v 5 korakih do največ 400 W.

**7 kJ**
V tem polju se prikazuje in šteje porabljena energija v kJ od 0 do največ 9999 kJ.

- **Pri navedenih vrednostih v kJ gre za orientacijske vrednosti brez medicinske točnosti.**
- Ta formula je razvita v sodelovanju z inštitutom za športne znanosti iz Salzburga.
- Pri nekaterih vadbenih napravah se poraba energije prikazuje v kalorijah.
  **Preračun:**
  1 kilokalorija (kcal) = 4,185 kilodžul (kJ)
  1 kilodžul (kJ) = 0,239 kilokalorije (kcal)







**❽ Težavnostne stopnje (1–32)**
Vsak od 16 pravokotnikov v 10 stolpcih pomeni 2 od 32 težavnostnih stopenj. Če v nekem programu nastavite določen čas vadbe, velja: čas trajanja vsakega stolpca = prednastavljen čas vadbe: 10 (število stolpcev).

**❾ Polje z napotki (pomoč, menijsko vodenje)**
V tem besedilnem polju je prikazana najbolj bistvena pomoč za korake upravljanja, ki jih mora opraviti uporabnik naprave:
**Najpomembnejša prikazana besedila:**

- ➔ IME PROGRAMA
- ➔ IZBIRANJE NAČINA
- ➔ IZBIRANJE ČASA
- ➔ IZBIRANJE RAZDALJE
- ➔ IZBIRANJE SRČNEGA UTRIPA
- ➔ ZAČETEK VADBE
- ➔ IZBIRANJE STAROSTI
- ➔ IZBIRANJE SPOLA
- ➔ IZBIRANJE TELESNE TEŽE
- ➔ IZBIRANJE TELESNE VIŠINE
- ➔ VEČ KOT 10000
- ➔ IZBIRANJE kJ
- ➔ ZAJEMANJE SENZORJEV
- ➔ IZBIRANJE STOPNJE TEŽAVNOSTI


➔ IZBIRANJE pomeni prednastavitev neke vrednosti s tipkami + in –.

## 1.10 Pregled prikazanih vrednosti:

| | | Enota: | Min. vrednost prikaza | Maks. vrednost prikaza | Števec koračna vrednost | MOŽNOST PREDNASTAVITVE + ODŠTEVANJE/prednastavitev v minutah | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Min. prednastavljena vrednost | Maks. prednastavljena vrednost | Koračna vrednost / odštevanje |
| ❶ | **Čas** | Minute: sekunde | 0:00 | 99:59 | 1 sekunda | 10:00 | 99:00 | 1 sekunda |
| ❸ | **Srčni utrip** ↺ | Srčnih utripov na minuto | 40 | 220 | 1 srčni utrip | 40 | 220 | 1 srčni utrip |
| ❹ | **Vrtljaji** | Vrtljajev na minuto | 0 | 999 | 1 vrtljaj | – | – | – |
| ❹ | **km/h** | Hitrost v km/h | 0 | 99,9 | 1 km/h | – | – | – |
| ❺ | **Razdalja** | km | 0 | 99,99 | 0,01 km | 0 | 99,90 | 0,1 km |
| ❻ | **Težavnost** | Težavnost v W | 0 | 999 | 1 W | 20 | 400 | 5 W |
| ❼ | **kJ** | kJ | 0 | 9999 | odvisno od obremenitve | 5 | 9995 | odvisno od obremenitve |
| ❷ | **Telesna maščoba** | Maščoba v % | 5 | 50 | – | – | – | – |
| ❷ | **Starost** | leta | – | – | – | 10 | 99 | 1 leto |
| ❷ | **Telesna teža** | kg | – | – | – | 20 | 150 | 1 kg |
| ❷ | **Telesna višina** | cm | – | – | – | 130 | 200 | 1 cm |
| ❷ | **ITM** | ITM | 0 | 99,9 | – | – | – | – |
| ❸ | **OSP** | kJ | 0 | 19999 | – | – | – | – |

# 2. Razlaga tipkovnice

## 2.1 Tipka MODUS

- S to tipko potrdite vrednosti, ki ste jih prednastavili s tipkama plus in minus (npr. starost, čas, ciljni srčni utrip).
  Polje z napotki na LCD-prikazovalniku vas opozorja, ko je treba pritisniti tipko MODUS.

## 2.2 Nazaj/ tipka za pavzo/ponastavitev

- S kratkim enkratnim pritiskom na to tipko lahko ponastavite vrednosti.
- PAVZA:
  kratek, enkraten pritisk med vadbo. STOP signalizira pavzo in štetje časa se ustavi. Pavzo lahko prekinete le z vnovičnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo.
- PONASTAVITEV (ponovni zagon):
  če tipko držite pritisnjeno več kot tri sekunde, se računalnik znova zažene.

## 2.3 Tipka minus

- S to tipko lahko pomanjšate vpisano vrednost.
- Omogoča izbiranje ali prednastavitev vrednosti (npr. starost, čas, ciljni srčni utrip), ki jih je treba zatem potrditi s tipko MODUS.
- Če to tipko držite pritisnjeno dlje časa, se vpisana vrdnost samodejno zmanjšuje.
- Med vadbo lahko zmanjšate stopnjo težavnosti.

Ni možno v gorskem, intervalnem, težavnostnem in testnem programu ter programu za ciljni srčni utrip.

## 2.4 Tipka plus



- S to tipko lahko povečate vpisano vrednost.
- Omogoča izbiranje ali prednastavitev vrednosti (npr. starost, ciljni srčni utrip), ki jih je treba zatem potrditi s tipko MODUS.
- Če to tipko držite pritisnjeno dlje časa, se vpisana vrednost samodejno povečuje.
- Med vadbo lahko povečate stopnjo težavnosti.



Ni možno v gorskem, intervalnem, težavnostnem in testnem programu ter programu za ciljni srčni utrip.

## 2.5 Programske tipke

- Po zagonu računalnika lahko s pritiskom na posamezno programsko tipko zaženete želeni program.



Polje z napotki na LCD-prikazovalniku vas opozorja, ko je treba pritisniti programsko tipko.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

**2.6 Merjenje srčnega utripa pri okrevanju/kondicijska ocena**




1. Po koncu vadbe pritisnite tipko za merjenje okrevanja in z dlanmi objemite senzorje za merjenje srčnega utripa ali si nadenite običajni merilnik srčnega utripa s prsnim pasom.
2. Računalnik ustavi vse prikaze razen časa in srčnega utripa. Čas teče nazaj od 00:60 do 00:00. Ko čas doseže vrednost 00:00 se na prikazovalniku prikaže kondicijska ocena, ki jo je izračunal računalnik.
3. Kondicijska ocena se izračuna po naslednjem postopku. Računalnik primerja največji srčni utrip med prvimi 20 sekundami merjenja z najmanjšim srčnim utripom v zadnjih 40 sekundah merjenja. Na podlagi izračunane razlike računalnik dodeli kondicijsko oceno od F1 do F6 (F1 = zelo dobro okrevanje srčnega utripa, F6 = slabo okrevanje srčnega utripa).
4. Po prikazu merilnih rezultatov se z vnovičnim pritiskom na tipko za merjenje okrevanja vrnete nazaj v glavni meni.

Prosimo upoštevajte, da ta program primerja izključno najmanjši in največji srčni utrip v eni minuti merjenja. To pomeni, da bo v primeru manj intenzivne vadbe meritev srčnega utripa pri okrevanju pokazala manjšo razliko med najmanjšim in največjim srčnim utripom kot pri intenzivnejši vadbi. To pomeni, da bo kondicijska ocena ustrezno „slabša".

ZARADI TEGA LAHKO MED SEBOJ PRIMERJATE LE VREDNOSTI OKREVANJA ZA VADBENE ENOTE Z ENAKIM TRAJANJEM IN INTENZIVNOSTJO.

## 3. Merjenje srčnega uripa, merjenje srčne frekvence

**Merjenje srčnega utripa lahko poteka na dva načina:**

1. Merjenje srčnega utripa na dlaneh: Na krmilu sta nameščena oba senzorja za merjenje srčnega utripa na dlaneh. Pazite, da sta vedno obe dlani sočasno na senzorjih za merjenje srčnega utripa na dlaneh.
Takoj ko je zajemanje srčnega utripa opravljeno, utripa majhen simbol srca na prikazovalniku zraven prikaza srčnega utripa. Merjenje srčnega utripa na dlaneh je namenjeno le za orientacijo, saj se lahko zaradi premikanja, trenja, znoja in podobnega pojavijo odstopanja od dejanskega srčnega utripa. Pri nekaterih osebah je sprememba upornosti kože zaradi srčnega utripa tako majhna, da rezultata ni mogoče uporabiti za merjenje srčnega utripa. V tem primeru priporočamo kardiološko merjenje srčnega utripa.
2. Kardiološko merjenje srčnega utripa: V prodaji so na voljo tako imenovani kardiološki merilniki srčnega utripa, ki so sestavljeni iz prsnega traku in ročne ure. Računalnik naprave je opremljen s sprejemnikom (brez oddajnika) za običajne kardiološke merilnike srčnega utripa. Če imate takšno napravo, lahko impulze, ki jih oddaja oddajnik (prsni trak) te naprave odčitate na LCD-prikazovalniku. Vedno uporabite pravilno delujoč prsni trak s 5-kHz-oddajnikom (npr. model T31 UN-CODED (nekodiran) znamke Polar), da zagotovite optimalen prenos signalov.


Če sočasno uporabljate oba načina meritve srčnega utripa (uporabljate prsni trak in hkrati držite dlani na senzorjih za merjenje srčnega utripa na dlaneh), ima prednost kardiološka meritev srčnega utripa.

**PROSIMO, UPOŠTEVAJTE:**

- **Nobeden od naštetih načinov merjenja srčnega utripa ni primereen za uporabo v medicinske namene!**
- Če uporabljate program za ciljni srčni utrip, mora biti zaradi natančnega upravljanja intenzivnosti obremenitve zagotovljeno zajemanje srčnega utripa s kardiološkim merjenjem preko običajnega prsnega traku s 5-kHz-oddajnikom (npr. model T31 znamke Polar).
- Zaradi nenatančnosti metode merjenja srčnega utripa na dlaneh odsvetujemo uporabo te metode za upravljanje programa za ciljni srčni utrip.
- Tudi pri uporabi kardiološkega merjenja srčnega utripa lahko zunanji dejavniki, kot na primer visokonapetostni vodi ali mobilni telefoni vplivajo na prenos meritve srčne frekvence.


OPOZORILO: Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko nenatančni. Čezmerna vadba lahko povzroči resne zdravstvene težave ali smrt. V primeru vrtoglavice ali slabosti nemudoma prekinite vadbo.







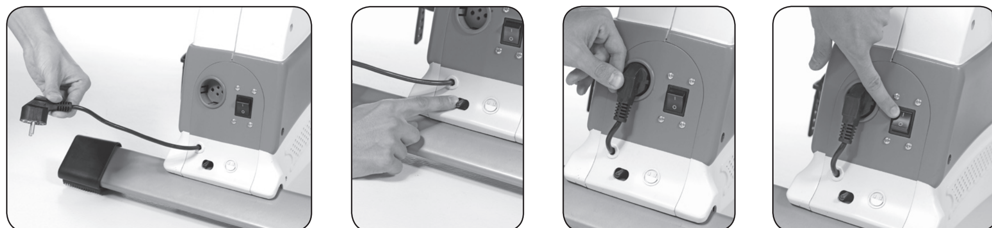
# 4. Električno napajanje in prva uporaba

**Pred prvo uporabo:**

- Seznanite se s točkami v poglavju Varnostna navodila in navodila za vadbo.
- Varnostna navodila je treba dosledno upoštevati.
- Ob vklopu Ergometra ne sedite na napravi.
- Pri postavitvi naprave upoštevajte, da mora biti v vseh smereh okoli naprave na voljo zadosti prostega prostora (za napravo najmanj I m, na straneh najmanj I m).
- Da vaša tla zaščitite pred morebitno umazanijo in poškodbami priporočamo, da pod napravo položite ustrezno podlogo ali staro preprogo.
- Tekočine ne uporabljajte v bližini računalnika in LCD-prikazovalnika.

**Eliptični trenažer je preizkušen in certificiran po IS O DIN EN 20957-I in EN 957-9, Razred HA (naprava za domačo uporabo). Proizvajalec pri komercialni Uporabi izključuje vsakršno garancijo in odškodninske zahtevke kupca!**

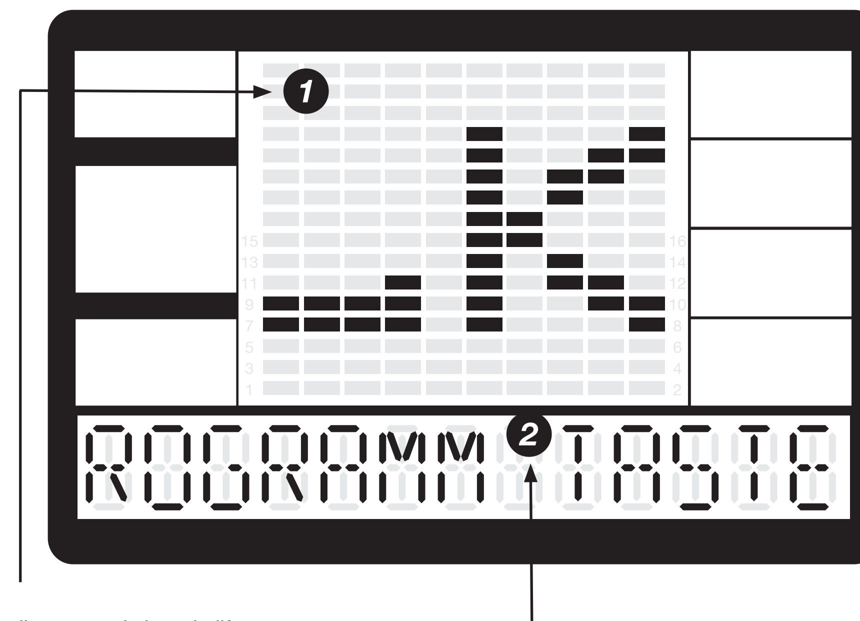
## 4.I. Korak I: ELEKTRIČNO NAPAJANJE



- Omrežna vtičnica mora biti instalirana in ozemljena v skladu z lokalnimi predpisi.
- Tehnični podatki napajalnika AC/DC:
  Vhod: AC 230 V/50 Hz
- Naprava lahko deluje izključno s priloženim originalnim omrežnim napajalnikom.
- Po vsaki uporabi je treba napravo znova izključiti iz električnega omrežja.
  Vedno vlecite za vtič, ne za električni kabel.

## 4.2 Korak 2: ZAGON RAČUNALNIKA

Računalnik se zažene samodejno s programom za hiter zagon.




Tekoči napis dobrodošli

- POLJE Z NAPOTKI: tekoče besedilo PROGRAM ZA HITER ZAGON približno IO sekund, zatem pa Začnite z vadbo ali pritisnite tipko Modus.

**Po vadbi izključite napravo iz električnega omrežja.**

## 4.3. USB-vtičnica (5,3 V, 2 A)

Računalnik je opremljen z USB-vtičnico. Uporablja se za polnjenje mobilnega telefona ali tablice prek USB-kabla med vadbo (USB-kabel ni v obsegu dobave). Vtičnica nima podatkovne povezave z napravo.







# 5. Izbiranje programov in opis programov

## 5.1. Izbiranje programov

S pritiskom na željeno programsko tipko lahko zaženete želeni vadbeni program.


SCHNELL-START


WATT PROGRAMM


MANUELLES PROGRAMM


ZIELPULS PROGRAMM


INDIVIDUAL PROGRAMM


INTERVALL PROGRAMM


BERG PROGRAMM


TEST PROGRAMM


BMR-FETT-BMI MESSUNG


ERHOLUNGS MESSUNG

## 5.2. Opis programov

### 5.2.1. Program za hiter začetek

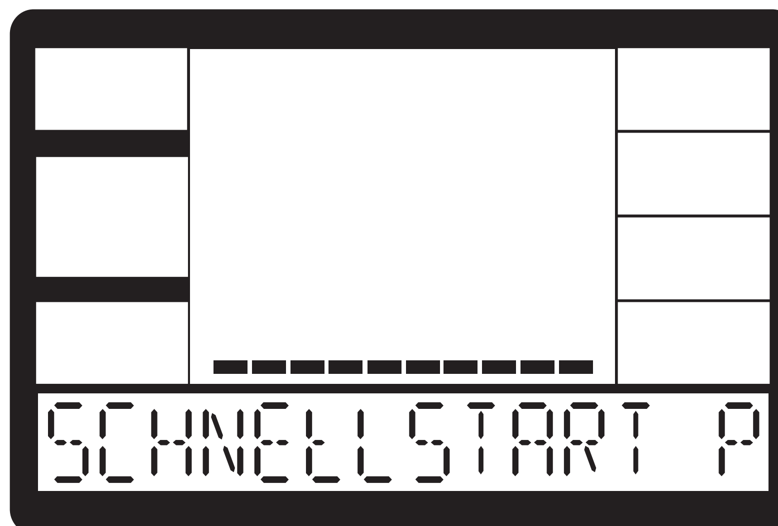

SCHNELLSTART

**Opis programa:**
Gre za tako imenovani program za hiter začetek (Quickstart). Po pritisku na programsko tipko lahko takoj začnete z vadbo.

**1** **Pritiskajte na pedale, da začnete vadbo.**

**Težavnost**

lahko z [+] in [−] spreminjate med vadbo.





Pavza:
Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite znova nadaljevati z vadbo, znova pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.

Zaustavitev programa:
Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

## 5.2.2. Ročni program




**Opis programa:**
S tem programom lahko med vadbo individualno nastavite težavnost vadbe. Po želji lahko prednastavite tudi vrednosti za vadbo z odštevanjem.

**1 Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo ali po želji pritisnite na MODUS, da prednastavite vrednosti za vadbo z odštevanjem.**

### Prednastavljanje vrednosti za vadbo z odštevanjem (korak 2–6):

**2 Vrednost za prednastavitev ČASA**

vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS.

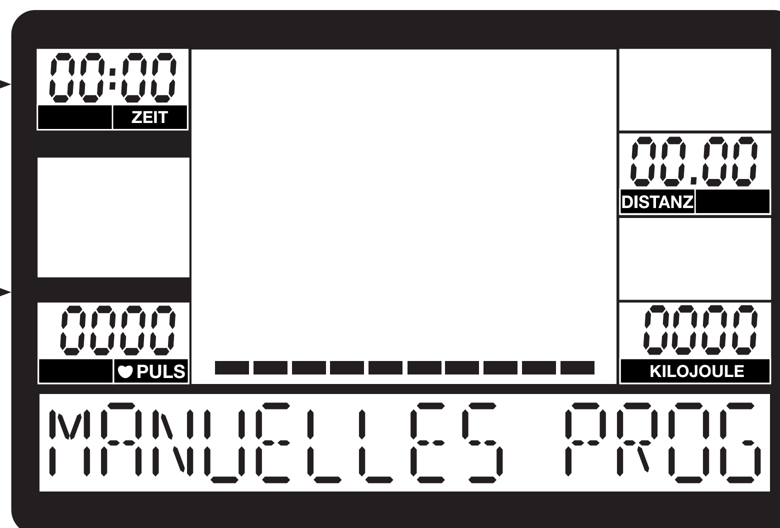
**5 Vrednost za prednastavitev SRČNEGA UTRIPA**

vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, če je prednastavljena vrednost za srčni utrip prekoračena.

**6 Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo.**
S tipko Modus lahko prednastavljene vrednosti ponovite oz. prilagodite.




Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z napotki na LCD-prikazovalniku.

**Težavnost**

lahko z + in – spreminjate med vadbo.

**3 Vrednost za prednastavitev RAZDALJE**

vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS.

**4 Vrednost za prednastavitev kJ**

vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS.

Ko je nastavljena vrednost potrjena, se lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo vrnete nazaj na predhodno nastavljeno vrednost. To velja le med vnosom.

Pavza:
Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite znova nadaljevati z vadbo, znova pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.

Zaustavitev programa:
Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

# 5.2.3. Individualni program




**Opis programa:**
V tem programu lahko izdelate in shranite individualni tipski program za vadbo.

**1** **Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo z že shranjenim profilom vadbe ali po želji pritisnite na MODUS, da programirate individualno enoto vadbe.**

## Programiranje vadbene enote (korak 2–7):

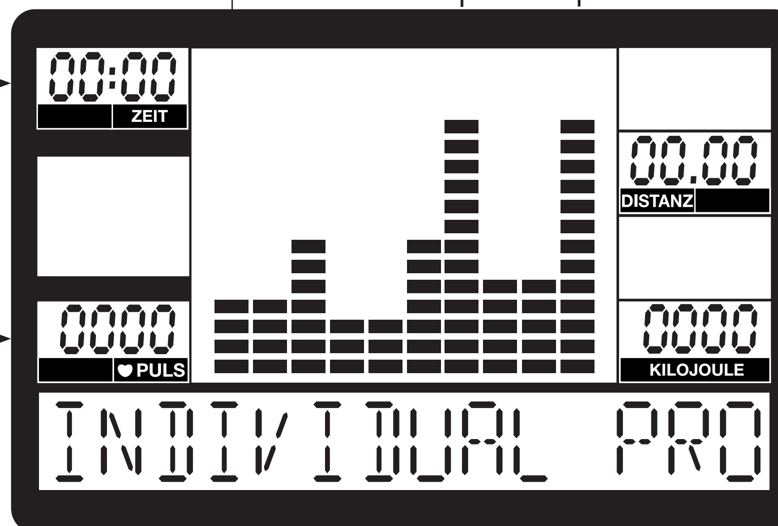
**2** **Težavnost za I. stolpec**
nastavite z + in −,
in potrdite z MODUS.
Podobno programirajte tudi stolpce 2–10.

**3** **Vrednost za prednastavitev ČASA**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

**6** **Vrednost za prednastavitev SRČNEGA UTRIPA**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, če je prednastavljena vrednost za srčni utrip prekoračena.

**7** **Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo.**
S tipko Modus lahko prednastavljene vrednosti ponovite oz. prilagodite.




Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z napotki na LCD-prikazovalniku.

Ko je nastavljena vrednost potrjena, se lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo vrnete nazaj na predhodno nastavljeno vrednost.

**4** **Vrednost za prednastavitev RAZDALJE**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

**5** **Vrednost za prednastavitev kJ**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

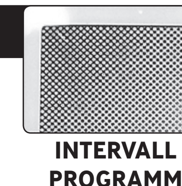


Pavza:
Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite znova nadaljevati z vadbo, znova pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.

Zaustavitev programa:
Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

## 5.2.4. Intervalni program

Ta predprogramirani intervalni program se odlikuje zaradi svojega vedno enakega izmeničnega zaporedja obremenilnih in rabremenilnih faz. Zaradi velikega nihanja intenzivnosti uporabljajte ta program šele po 2–3 tednih vadbe.




**1** **Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo ali po želji pritisnite na MODUS, da prednastavite vrednosti za vadbo z odštevanjem.**

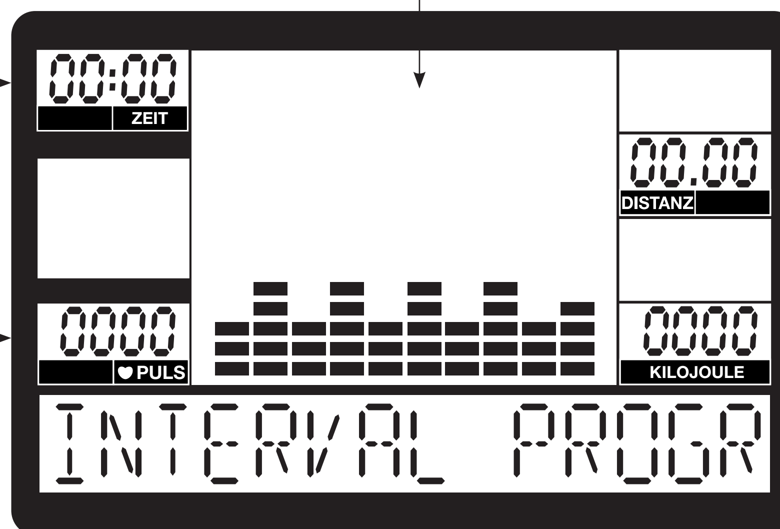
**2** **Izberite želeno stopnjo intenzivnosti**

s pomočjo + in –
in potrdite z MODUS.

**Program ponuja 3 stopnje intenzivnosti:**
LI – za „začetnike z določeno mero kondicije"
L2 – za „naprednejše rekreativce"
L3 – za „fitnes športnike in profesionalce"

**3** **Vrednost za prednastavitev ČASA**

vpišite z + in –,
in potrdite z MODUS.




**4** **Vrednost za prednastavitev RAZDALJE**

vpišite z + in –,
in potrdite z MODUS.

**5** **Vrednost za prednastavitev kJ**

vpišite z + in –,
in potrdite z MODUS.

**6** **Vrednost za prednastavitev SRČNEGA UTRIPA**

vpišite z + in –,
in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, če je prednastavljena vrednost za srčni utrip prekoračena.

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z napotki na LCD-prikazovalniku.

**7** **Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo.**
S tipko Modus lahko prednastavljene vrednosti ponovite oz. prilagodite.

Prosimo upoštevajte: Prednastavljene težavnosti vadbe med vadbo ni mogoče spreminjati.

Pavza:
Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite znova nadaljevati z vadbo, znova pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.
Zaustavitev programa:
Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

Ko je nastavljena vrednost potrjena, se lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo vrnete nazaj na predhodno nastavljeno vrednost.

# 5.2.5. Težavnostni program




**Opis programa:**
V tem načinu vadbe lahko vadite v odvisnosti od težavnosti (neodvisno od števila vrtljajev). Prednastavljena težavnost ostane vedno enaka. To pomeni, da se težavnost vsake 0,5–4 sekunde prilagodi trenutni frekvenci poganjanja predalov in hitrosti vadbe.

**1 Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo ali po želji pritisnite na MODUS, da prednastavite vrednosti za vadbo z odštevanjem.**

## Prednastavljanje težavnosti in vrednosti za vadbo z odštevanjem (korak 2–7):

**2 Vrednost za prednastavitev TEŽAVNOSTI**

nastavite z + in −,

in potrdite z MODUS.

**3 Vrednost za prednastavitev ČASA**

vpišite z + in −,

in potrdite z MODUS.

**4 Vrednost za prednastavitev RAZDALJE**

vpišite z + in −,

in potrdite z MODUS.

**5 Vrednost za prednastavitev kJ**

vpišite z + in −,

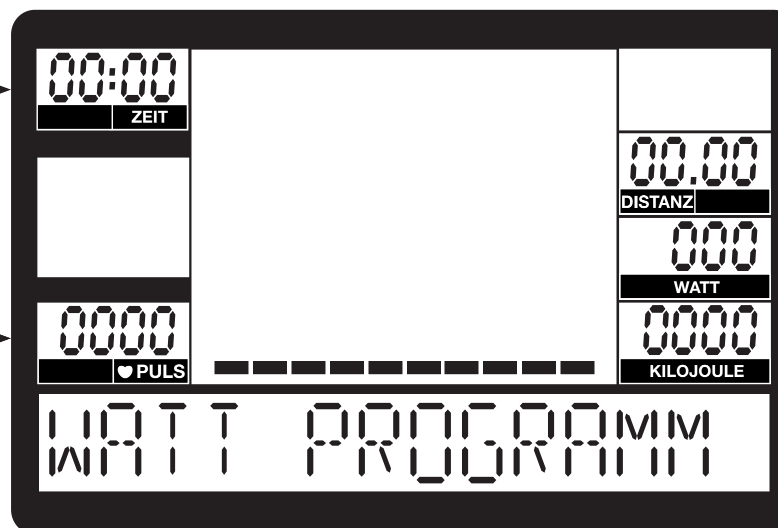
in potrdite z MODUS.

**6 Vrednost za prednastavitev SRČNEGA UTRIPA**

vpišite z + in −,

in potrdite z MODUS.

> Računalnik vas s signalom opozori, če je prednastavljena vrednost za srčni utrip prekoračena.




> Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z napotki na LCD-prikazovalniku.

> Ko je nastavljena vrednost potrjena, se lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo vrnete nazaj na predhodno nastavljeno vrednost.

> Upoštevajte, da se stolpci v težavnostnem programu ne prilagajajo težavnosti vadbe. To pomeni, da se izbrana težavnost prikazuje v polju za težavnost.

**7 Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo.**
S tipko Modus lahko prednastavljene vrednosti ponovite oz. prilagodite.

**Težavnost**

je mogoče s pomočjo + in − med vadbo nastavljati v korakih po 5 W.



> Pavza:
> Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite znova nadaljevati z vadbo, znova pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.
>
> Zaustavitev programa:
> Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

# 5.2.6. Program za ciljni srčni utrip

ZIELPULS PROGRAMM

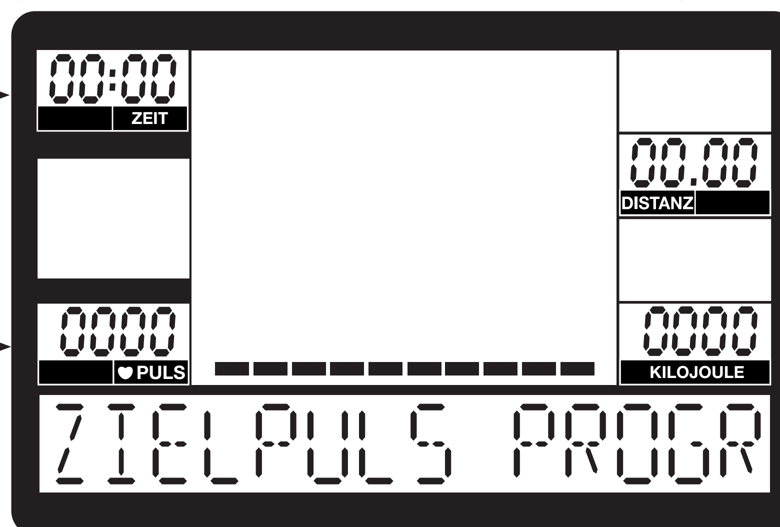
**Opis programa:**
Ta program deluje le v povezavi s prsnim trakom za merjenje srčnega utripa (ni zajet v obsegu dobave). V tem načinu vadbe lahko vadite tako, da se težavnost vadbe samodejno prilagaja ciljni srčni frekvenci. Če je vaša trenutna vrednost srčne frekvence pod prednastavljeno ciljno srčno frekvenco, se težavnost vsakih 10 sekund poveča za 1 težavnostno stopnjo do največ 16 težavnostne stopnje. Če je vaša trenutna vrednost srčne frekvence nad prednastavljeno ciljno srčno frekvenco, se težavnost vsakih 10 sekund zmanjša za 1 težavnostno stopnji do največ 1 težavnostne stopnje.

1 **Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo ali po želji pritisnite na MODUS, da prednastavite ciljno težavnost ali vrednosti za vadbo z odštevanjem.**

Ko začnete vadbo računalnik upošteva ciljno vrednost srčnega utripa, ki je bila v tem programu nastavljena v zadnji vadbeni enoti.

**Prednastavljanje ciljne vrednosti srčnega utripa (ciljne srčne frekvence) in vrednosti za vadbo z odštevanjem (korak 2–6):**

2 **Vrednost za prednastavitev ČASA**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.




3 **Vrednost za prednastavitev RAZDALJE**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

4 **Vrednost za prednastavitev kJ**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

5 **Vrednost za prednastavitev SRČNEGA UTRIPA**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, če je prednastavljena vrednost za srčni utrip prekoračena.

6 **Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo.**
S tipko Modus lahko prednastavljene vrednosti ponovite oz. prilagodite.

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z napotki na LCD-prikazovalniku.

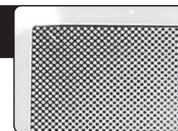
Ko je nastavljena vrednost potrjena, se lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo povrnete nazaj na predhodno nastavljeno vrednost.

Pavza:
Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite ponovno nadaljevati z vadbo, ponovno pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.

Zaustavitev programa:
Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

➛ Če uporabljate program za ciljni srčni utrip, mora biti zaradi natančnega upravljanja intenzivnosti obremenitve zagotovljeno zajemanje srčnega utripa s kardiološkim merjenjem prek običajnega prsnega traku s 5-kHz oddajnikom (npr. model T31 znamke Polar).
➛ Zaradi nenatančnosti metode merjenja srčnega utripa na dlaneh, ki je opisana v poglavju Merjenje srčnega uripa, merjenje srčne frekvence, odsvetujemo uporabo te metode za upravljanje programa za ciljni srčni utrip.

## 5.2.7. Testni program

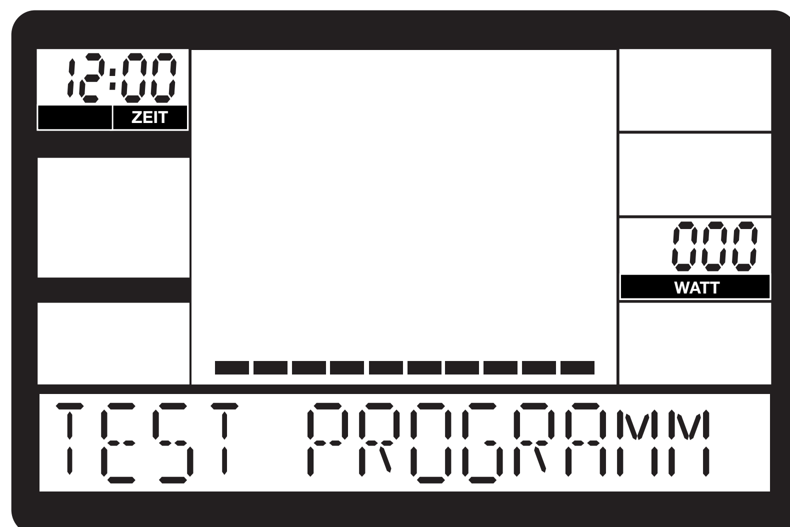



**Opis programa:**
Ta program traja 12 minut in je namenjen za ugotavljanje trenutnega kondicijskega stanja uporabnika. Uporabnik mora pred začetkom vadbe prednastaviti konstantno vrednost težavnosti (W), ki je med potekom programa ni mogoče spreminjati. Pomembno je, da je med testom zagotovljeno merjenje srčnega utripa in da ni presežena maksimalna vrednost srčnega utripa (maksimalna srčna frekvenca), saj sicer ni mogoče ugotoviti pravilnega rezultata.

**POMEMBNO:**
- Po 12 minutah vadbe računalnik prikaže in shrani naslednje vrednosti opravljene testne enote: povprečno hitrost, prevoženo razdaljo, vsoto porabljene energije, povprečni srčni utrip.
- Zgoraj navedene vrednosti se prikažejo pred začetkom naslednje testne enote.
- Cilj testnega programa je, da uporabniku omogoča izvedbo različnih vadbenih enot pod enakimi robnimi pogoji (prednastavljena težavnost) in medsebojno primerjavo povprečne hitrosti, prevožene razdalje, vsote porabljene energije, uporabljene stopnje težavnosti in povprečnega srčnega utripa različnih vadbenih enot.
- Med seboj je mogoče primerjati različne vadbene enote pri enaki prednastavljeni težavnosti.

**1 Pritiskajte na pedale, da začnete vadbo ali po želji pritisnite na MODUS, da prednastavite ciljno težavnost za 12-minutno vadbo.**

**Prednastavljenje TEŽAVNOSTI (korak 2–3):**




**2 Vrednost za prednastavitev TEŽAVNOSTI**

nastavite z + in −,

in potrdite z MODUS.

**3 Pritiskajte na pedale, da začnete vadbo.**

Ko začnete vadbo, računalnik upošteva težavnost, ki je bila v tem programu nastavljena v zadnji vadbeni enoti.

Ko je nastavljena vrednost potrjena, se lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo vrnete nazaj na predhodno nastavljeno vrednost.

Pavza:
Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite znova nadaljevati z vadbo, znova pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.

Zaustavitev programa:
Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

## 5.2.8. Program za merjenje ITM, OSP in telesne maščobe


BMR-, FETT-, BMI-PROGRAMM

**Opis programa:**
Ta program je namenjen za ugotavljanje vaših osebnih vrednosti ITM, OSP in telesne maščobe.

1 **Pritisnite MODUS, da določite vaše osebne uporabniško določene vrednosti za izračun ITM, OSP in telesne maščobe.**

2 **Vrednost za prednastavitev STAROSTI**

vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS.

3 **Vrednost za prednastavitev SPOLA**

vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS, .

4 **Vrednost za prednastavitev TELESNE TEŽE v kg**

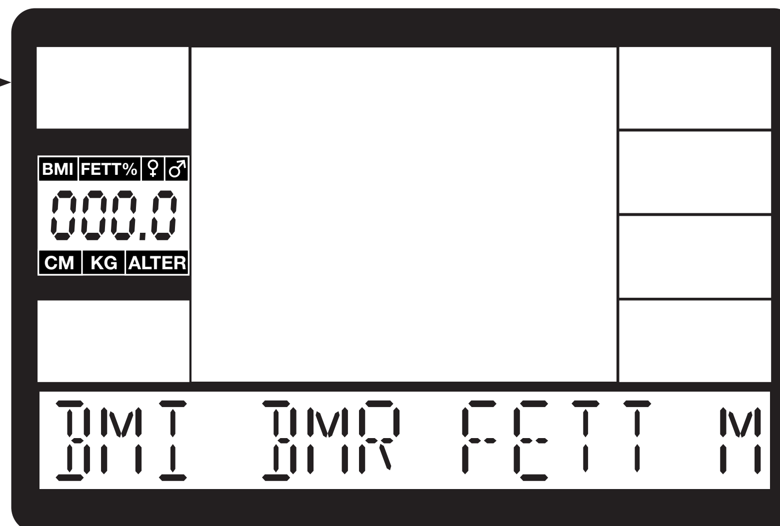
vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS.

5 **Vrednost za prednastavitev TELESNE VIŠINE v cm**

vpišite z + in –,

in potrdite z MODUS.





Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z napotki na LCD-prikazovalniku.

6 **POSTOPEK MERJENJA**

zaženete s pritiskoma na MODUS.


Pomembno je, da med celotnim postopkom merjenje objamete oba senzorja za merjenje srčnega utripa na dlaneh.

7 **REZULTAT MERJENJA**

Po približno 5–10 sekundah se na LCD-prikazovalniku prikažejo naslednje vrednosti:

- Telesna maščoba in ITM se izmenično prikazujeta v prikaznem polju levo na sredini.
- Rezultat merjenja OSP je prikazan v polju za srčni utrip levo spodaj.
- Err signalizira, da se je med meritvijo pojavila napaka. V tem primeru je treba meritev ponoviti.

## 5.2.8.1. Rezultat merjenja telesne maščobe

Naslednja tabela je namenjena kot pomoč pri razvrstitvi vaše maščobne vrednosti. Upoštevajte, da ta meritev ne poteka na podlagi medicinskega merilnega postopka in da lahko ta vrednost odstopa od dejanske vrednosti. Za natančno meritev vaše telesne maščobe se obrnite na vašega zdravnika:

| SPOL/% MAŠČOBE | PRENIZEK | DOBER | NORMALEN | PREVISOK |
|---|---|---|---|---|
| moški | < 13 % | 13–25,8 % | 26–30 % | 26–30 % |
| ženski | < 23 % | 23–35,8 % | 23–35,8 % | |

## 5.2.8.2. Rezultat merjenja ITM (indeksa telesne mase)

**Razlaga pojmov:**
ITM služi kot merilo za ovrednotenje telesne teže.

**Izračun (Harris-Benedictova formula):**
ITM = telesna teža: (telesna višina v m)².

Naslednje tabele so namenjene kot pomoč pri razvrstitvi vaše ITM-vrednosti. Upoštevajte, da ta meritev ne poteka na podlagi medicinskega merilnega postopka.

| STAROSTNA SKUPINA | NORMALEN ITM |
|---|---|
| 19–24 let | 19–24 |
| 25–34 let | 20–25 |
| 35–44 let | 21–26 |
| 45–54 let | 22–27 |
| 55–64 let | 23–28 |
| > 64 let | 24–29 |

| | | |
|---|---|---|
| shujšan | = < 15 | ITM |
| nezadostna teža | = < 17,5 | ITM |
| mejna vrednost | = < 19 | ITM |
| normalno | = 19–24 | ITM |
| prekomerna teža | = 25–29 | ITM |
| debel | = 30–39 | ITM |
| bolezensko debel | = 40 + | ITM |

## 5.2.8.3. Rezultat merjenja OSP (osnovne stopnje presnove)

**Razlaga pojmov:**
OSP je poraba energije za ohranjanje telesnih funkcij, izmerjena v mirovanju, v ležečem položaju, pri 20 stopinjah Celzija, 12 ur po zaužitju hrane.

Pomnožite vaš OSP-rezultat iz računalnika z vašo stopnjo aktivnosti.
Rezultat je energijski faktor vašega telesa v kJ (kilodžulih).

| STOPNJA AKTIVNOSTI | FAKTOR AKTIVNOSTI |
|---|---|
| zelo lahka aktivnost | OSP x 1,2 (npr. malo ali brez vadbe, sedeča dejavnost) |
| normalna aktivnost | OSP x 1,3 |
| zmerna aktivnost | OSP x 1,4 (npr. lahka vadba/šport, 3–4 ure/teden) |
| aktiven | OSP x 1,6 (npr. veliko vadbe/športa, 4–5 ur/teden) |
| zelo aktiven | OSP x 1,9 (naporna vadba/šport in fizično delo) |

## 5.2.9. Gorski program

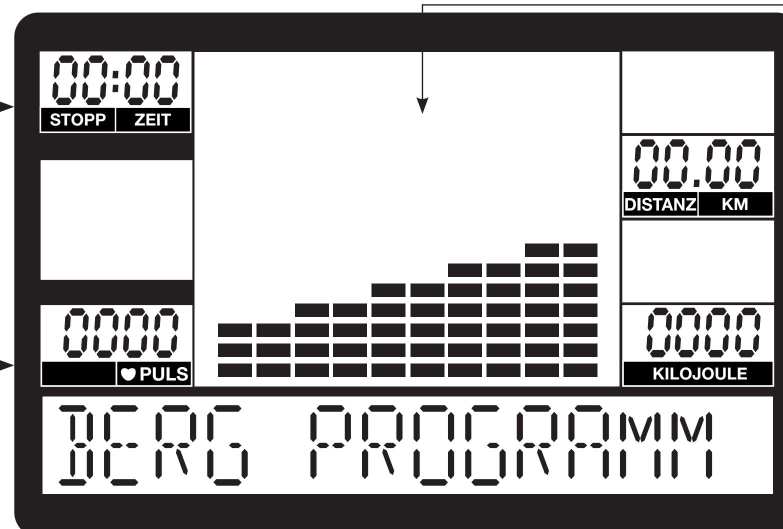



**Opis programa:**
Ta predprogramirani gorski program se odlikuje z enakomerno naraščajočo obremenitvijo kot pri vožnji navkreber in ga zaradi njegove intenzivnosti uporabljajte šele po 2–3 tednih vadbe.

**1** **Pritiskajte na pedale, da začnete vadbo ali po želji pritisnite na MODUS, da prednastavite želeno raven intenzivnosti (Level) in vrednosti za vadbo z odštevanjem.**

**2** **Izberite želeno stopnjo intenzivnosti**
s pomočjo + in −
in potrdite z MODUS.

**3** **Vrednost za prednastavitev ČASA**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.




**4** **Vrednost za prednastavitev RAZDALJE**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

**5** **Vrednost za prednastavitev kJ**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

**6** **Vrednost za prednastavitev SRČNEGA UTRIPA**
vpišite z + in −,
in potrdite z MODUS.

**7** **Pritiskajte na pedale, da začnete z vadbo.**
S tipko Modus lahko prednastavljene vrednosti ponovite oz. prilagodite.

**Program ponuja 3 stopnje intenzivnosti:**
L1 – za „začetnike z določeno mero kondicije"
L2 – za „naprednejše rekreativce"
L3 – za „fitnes športnike in profesionalce"

Računalnik vas s signalom opozori, če je prednastavljena vrednost za srčni utrip prekoračena.

Pavza:
Pavzo sprožite s kratkim, enkratnim pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo. V polju z napotki se prikaže napis STOP in ustavi se štetje vseh vrednosti. Če želite znova nadaljevati z vadbo, znova pritisnite tipko za ponastavitev/pavzo.

Zaustavitev programa:
Nek program lahko zaustavite le med pavzo s pritiskom na poljubno programsko tipko ali s PONASTAVITVIJO (ponovni zagon).

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z napotki na LCD-prikazovalniku.

Prosimo upoštevajte: Prednastavljene težavnosti vadbe med vadbo ni mogoče spreminjati.

Ko je nastavljena vrednost potrjena, se lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/pavzo vrnete nazaj na predhodno nastavljeno vrednost.